DAVID KROCH

FUMATUL PATIMA ARTIFICIALĂ

Traducere din limba engleză de teolog Radu Teodorescu

W H. Freeman and Company 1991

Cuprins

Prefeţa traducătorului
Cuvânt înainte
Prefaţă
1. De ce fac oamenii aceasta?
2. Dincolo de domeniul chimic
3. Stimularea oamenilor sau a îl pune pe elefant să doarmă
4. A sta pe un vapor egal
5. A face ceva cu ea, a face ceva fără de ea
6. Controlarea căpitanului corabiei
7. În interiorul cutiei negre
8. Dă-mi te rog chestia aia
9. Caracteristicile adicţiei
11. Personalitatea fumătorului
12. Motivaţia care ne stimulează
13. În afara castelului lui Dracula
Adaos: Sfatului referitoare la adandonul fumatului.

O patimă subtilă: fumatul

Sfinţii Părinţi vorbesc despre existenţa în lume a două principii. Este vorba de principiul binelui simbolizat de „lumină” [„lumina luminează în întuneric şi întunericul nu a cuprins-o pe ea,” Ioan 1, 5] şi de principiul răului simbolizat de întuneric. Sfinţii Părinţi din vechime la fel ca şi teologii ortodocşi din zilele noastre ne spun că între bine şi rău, lumină şi întuneric, [îngeri şi diavoli] se dă o acerbă luptă de supremaţie.

Evident, binele şi răul sunt două noţiuni generice şi am putea spune ceea ce considerau sfinţii părinţi [mai mult decât orice părinţii filocalici, părinţii Bisericii şi Părinţii ascetici] este că de multe ori răul este ambiguu şi greu de depistat.

Astfel, există răul evident: făcătorii de războaie, crimilalii, violatorii, infractorii, scandalagii, nelegiuiţii, şarlatanii şi enumearea ar putea continua. Dar există şi un rău neevident, sau mai bine spus un rău subtil. Ce este răul subtil?

Cel mai bun exemplu al răului subtil este fumatul. Fumatul este un rău care odată ce pune stăpânire pe om îl subjugă şi îl domină. Astfel, fumatul face parte din categoria patimilor subtile înrudindu-se cu consumul excesiv de alcool şi băutul de cafea.

Oamenii de ştiinţă au demonstrat că în spatele consumului de droguri se găseşte întotdeauna o cauză adictivă, sau o substanţă care creiează dependenţă. Astfel, în cazul băutului ceea ce omul caută cel mai mult este alcoolul. Alcoolul este o substanţă chimică care odată pătrunsă în organism dă o stare de plăcere şi de bună dispoziţie. Oricum, alcoolul fie că este în vodcă, vin, ţuică, bere sau alţi produşi este adictiv, adică îl duce pe om la dependenţă. Cofeina pe care o găsim în cafea (mai bine spus în planta de cafea) este şi ea o substanţă adictivă. Ştim în mare că consumatorii de cafea regurg la acest drog pentru beneficiile sale. Medicina contemporană a demonstrat că atât alcoolul (consumul excesiv) cât şi cofeina (la fel consumată excesiv) au efecte negative asupra organismului sau metabolismului uman.

Tot în această categorie mai putem include un alt drog. Este vorba de drogul care se ascunde în tabac. Acest drog este numit nicotină. Cartea de faţă este o carte care ne oferă mai multe amănununte despre consecinţele fumatului. De mai multe ori când vorbim cu fumători ne confruntăm cu această replică: cu ce poate să mă afecteze un fum pe care odată ce l-am inhalat în plămâni îl expir imediat? Delitant vorbind fumatul este acceptat social. Se fumează de sute de ani. În binecunoscutele opere ale lui Ion Luca Caragiale, fumatul era la mare cinste la mai toate personajele sale. Lache sau Tache bucureştianul era fără nici o îndoială un fumător fidel.

Ştiinţa şi în special chimia ne dă un alt răspuns la fumat. Fumatul aduce în organism un element nedorit: nicotina. La fel ca şi cofeina sau alcoolul, nicotina este un drog sau o substanţă care ne face dependenţi.

Deşi puţini fumători o ştiu, ce caută fumătorul în ţigară este mai mult decât orice nicotina. Nicotina este o substanţă înşelătoare, care la prina privire dă senzaţia de bine şi de prospeţime. Odată ce fumătorul fumează, el se simte activ, în formă şi mai mult decât orice extrem de bine.

Medicina ne spune că efectele fumatului sunt însă pe lungă durată dăunătoare, ducând la deprecierea sănătăţii şi a organismului. Ceea ce s-a remarcat este că odată ce ajungem să ne obişnuim cu fumatul nu ne mai putem abţine. Pentru un fumător înrăit, maximul de viaţă dintr-o zii nu este familia, prietenii, şcoala, locul de muncă sau comunitatea din care face parte ci mai mult decât orice momentul maxim este atunci când în organismului său îi este ingerată nicotina. Nicotina aduce cu sine mai mult decât orice mai multe categorii de boli: în special de natură pulmonară şi respiratorie. Din cauza fumatului au fost întâlnite mai multe infecţiie ale căilor respiratorii.

Faptul că în lume sunt mulţi fumători, acest volum vorbeşte de peste 50 de milioane de fumători numai în SUA, a stârnit reacţii şi din partea religiei şi a teologilor ortodocşi. Astfel, biserica şi mai mult decât orice Biserica Ortodoxă consideră fumatul o patimă.

Ce este o patimă? În momentul în care un păcat se repetă el devine o patimă. Patima este păcatul ciclic, la fel de bine patima este un obicei sau un năravrău. După cum am arătat mai sus alcoolul este o patimă gravă care are şi consecinţe de ordin spiritual.

Religia şi ortodoxia condamnă păcatul ca modalitate sau separaţie de Dumnezeu. Dogmatic şi biblie omul a fost izgonit din paradis din cauza păcatului. Fumatul însă nu este un păcat atât de evident cum ar fii crima sau maltratarea ci este mai mult decât orice un păcat necontrolabil. Patima fumatului, asemenea patimii alcoolului, sau a desfrâului pune stăpânire pe om într-un mod extrem de subtil. Astfel, mai toţi cei care fumează sunt crânceni apărători ai fumatului negând cele mai clare evidenţe.

Prin urmare, Biserica Ortodoxă nu susţine fumatul şi nici afacerile marilor companii de tabac, care exploatează ceea ce este cel mai vital vieţii unui om: sănătatea. Biserica Ortordoxă este pentru tot ceea ce este sănătos şi benefic omului. În categoria patimilor, fumatul este pe acelaşi plan cu alcoolul sau consumul de droguri: heroină, opium sau cocainã.

Ne place sau nu fumatul este dăunător. După cum se arată în prezentul volum, patima fumatului este subtilă. Un simplu artifact care este menit să ne destindă, se dovedeşte un produs care ne împinge în spre destrămarea şi distrugerea sănătăţii.

Cum putem scăpa de fumat? Este greu de crezut că putem sta cu ţigarea în gură la o liturghie ortodoxă sau la o slujbă a Bisericii. Din patima fumatului putem scăpa doar dacă voim. Rugăciunea, postul, participiarea regulată la slujbele Bisericii, ne pot duce în cele din urmă la eliberarea de această patimă. Metodele pe care le pune la îndemână Biserica Ortodoxă pentru eliberarea de fumat sunt mai mult decât orice de ordin ascetic. Înfrânarea, abstinenţa, rugăciunea şi cele asemenea sunt toate metode care ne pot duce la eliberarea de această patimă. Prezenta carte este mai mult decât orice o lectură folositoare în acest sens.

Teolog Radu Teodorescu

CUVÂNT ÎNAINTE

Adicţia nicotinei, inamicul numărul unu al lumii în ceea ce priveşte sănătatea publică este cauza aproximativă a peste 2 milioane de morţi preventive în fiecare an. Fumatul, skistemul de primire al nicotinei, de obicei îşi prinde victimele la adolescenţă şi devine imediat o parte integrală a stiului lor de viaţă. Probabilitatea fumatului este de înţeles. Ca şi orice drog care schimbă dispoziţia omului, nicotina nu vine într-un vehicol legal, uşor accesibil, şi care nu este scump: ţigarea. Iniţial acest ritual al aprinderii şi al fumatului ne dă un simţ al securităţii şi al siguranţei şi fiecare ţigată ne întăreşte adicţia print-ro satisfacţie instantanee a tânjirii celui care fumează. Din nefericire, fumătorul inhalează mai multă otravă şi o sunstanţă potenţial cancerigenă care este produsul combustinei de tabac.

Ca şi chirurg într-un spital de cancer, unde 30% dintra pacienţii adulţi sunt acolo fiindcă au fumat, pot vedea rezultatele triste ale adicţiei de nicotină la persoane cu cancer nu numai la plămâini ci şi la gură, laringe, esofag, cervix, vezica urinară şi la fel de bine la rinichi. Specialiştii în cancer în general au găsit actual că 9 din 10 pacienţi se vor oprii să mai fumeze imediat după ce au aflat că sunt bolnavi. La fel de bine ei au mărturisti că dacă cineva le-ar fii spus cu 2 săpătămâni mai înainte de a cunoaşte diagnosticul boliilor, ei nu s-ar fii oprit în capul locului. Restul de din cei 10 vor continua să fumeze chiar şi după o operaţie de a muta prin operaţie un plămân cancerigen sau un laringe. Nici un exemplu mai puternic al adicţiei de nicotină există mai mult cu faptul că un pacient care cu o deschidere permanentă a gâtului său după transplantul laringelui său face un ventricul care se potriveşte şi care ţine o ţigră.

Bolile grave sunt de mai multe ori doar o cauză nefericită a fumatului. Unii au fost victime ale atacurilor de inimă, boli vasculare şi ale gâtului în timp ce rezultatele dependenţei

de fumat nu se pot elibera de adicţia ce o provoacă şi continuă să fumeze, în timp ce un tub le oferă oxigen plămânilor şi inimilor lor pulmonare.

Ca şi un rezultat al unei educaţii publice mai bune sunt mult mai mulţi cei care îşi dau seama de consecineţel negative ale fumatului şi nu se pot elibera de adicţie, în timp ce un tub le oferă oxigen plămânilor şi inimilor lor pulmonare. Numai în Statele Unite mai bine de 20 milioane de persoane fumează în prezent. Din patru fumători 3 vor să renunţe dar spun că nu mai pot. Cum se face că fumatul are această putere şi în ciuda informaţiilor din mass-media, avertismente pe etichete, sfaturile medicului şi a lucărtorilor în domeniul sănătăţii şi a pledoariilor dintre prieteni având în vedere că fumătorilor le este greu să renunţe şi să depăşească dependenţa deplină?

În această carte, David Koch discută investigaţiile făcute referitor la acest drog care are o razie atât de mare şi de devastatoare. El trece în revistă elementele fiziologice şi psihologice ale al dependenţei. El ridică problema dacă nicomaniacii sunt predispuşi să reflecteze la adicţia lor şi dacă introvertiţii sau extrovertiţii sunt mai mult sau mai puţin predispuşi să devină fumători şi mai puţin probabil capabili să renunţe şi despre rolul moralei sociale în perpetuarea adicţiei de tabac. El discută ceea ce cred unii cercetători din care apare centrul comportamentului impusliv sau expulsiv al fumatului adictiv, nu numai al nicotenei ci şi al altor droguri. (Ceea ce a sugerat el mai mult sau mai puţin este dacă un drog a acţionat asupra acestor alte centre pentru a controla „patima artificială” care ar fii cu adevărat una dintre marile contribuţii la sănătatea şi bunăstarea umană.

Krogh ne trece rpintr-o listă largă a metodelor pe care le au fumătorii de a renunţa, unii reuşind în timp ce alţii nu. În schimb el a folosit cu foarte multă meticulozitate cunoşaterea curentă despre nicotină şi efectele ei pentru a lua în calcul dificultăţile pe care le au fumătorii, când vor să renunţe. El face un punct remarcabil când spune că cei care au încercat să renunţe şi au început din nou nu trebuie să fie descurajaţi sau să se simtă fără de speranţă, fiindcă învaţă să renunţe şi aduce de mai multe ori beneficiul repetiţiei prin care putem evita pericolele care îi fac să recidiveze.

Kroch sugerează că guma de mestecat cu nicotină ar putea reuşii acolo unde nu reuşesc alte metode. O gumă de merstecat cu nicotină ar putea să o facă acolo unde nu o pot face alte metode, reducând astfel simptoamele acute şi pe care nu ne putem baza şi care pot survenii în urma renunţării bruşte la fumat. Evitând substanţele cancirogene fumătorii vor devenii de mai multe ori dependenţi din urma gustului pe care îl obţin de la gumă şi vor rămâne ataşat de el mai multe luni. Totuşi, dacă se renunţă la ritualul fumatului, se merită dependenţa.

Kroch îţi prezintă analiza lui erudită asupra mecanismului fumatului şi al complexităţii dependenţei înt-run stil uşor accesibil şi umoristic. La fel ca şi Lermi şi Tharmas el nu numai învaţă ci şi educă. Foştii fumători vor fii fasciunaţi referitor la motivaţiile care i-au propulsat să fumeze. Fumătorii care sunt dornici de a renuţa la fumat vor fii uimiţi referitor la procesul care a stat în spatele lor ducându-i la fumat. În nici un caz nu putem spune că această carte nu v-a fii în folosul medicilor şi a activiştilor anti-tabac cât şi o referinţă de valoare. La fel de bine acest volum v-a fii o referinţă şi pentru cardiologie, experiţilor în cancer, onstraticieni, pediatri şi specialişti în plămâni care sunt confruntaţi constant cu rezultate finale ale patimii artificiale. Sunt sigur că la fel ca şi mine aceşti medici vor fii recunoscători lui David Korch să ajungem să înţelegem mai multele elemente responsabile a ceea ce foştii preşedinţi din Societatea de Cancer a Statelor Unite „unul dintre cele mai triste exemple de comportament distructiv din istoria umanităţii.”

William G. Caban MD

Prefaţă

Întrebarea de ce fumează oamenii m-a interesat foarte mult fiindcă este un paradox care este pus în faţa mea. Tema pare a fii un elefant mare şi albastru în mijlocul camerei de zii care a fost ignorată destul de mult de toţi cei prezenţi. În acea perioadă acum câţiva ani mă gândeam: iată această practică ce este scumpă şi murdară şi mortală şi care se întinde pe toate colţurile pământului şi mergând mai înapoi în timp cu mult înaintea apariţiei mai multor religii, dar nu este clar de ce toată lumea o face. Mai mult, nimeni nu pare a fii mistificat de această lipsă de înţelegere. Dacă milioane de oameni ar începe să stea dintr-o dată în jurul unor pipe obosite obişnuite pentru a îşi umple plămânii cu un aer de proastă calitate, ar exista un motiv sporit în cauzele acestui comportament. Dar mie mi se pare că fumatul cu nimic mai intenţional decât pare – nu a inspirat multă curtuiozitate pur şi simplu fiindcă a existat de mai multă vreme şi în atât de multe locuri.

Fumătorii cu care am discutat sigur nu ar fii trebuit să îşi părăsească obiceiul lor; pentru ei era un mister cum se face că erau într-un loc în intervale previzibile aşa ca şi ritualul de tabac şi inhalarea lui şi la fel de bine exalarea lui ar putea să înceapă. Lipsa lor de ariculaţie s-a extins pe perioade în care ei erau foarte conştienţi de procedura de început: pe când încercau să renunţe i-am văzut după o săptămână sau două sau o lună de eforturi, timp în care ei au început să fumeze din nou şi am aflat că din nou ei au fumat fiindcă era ceva de care nu se puteau debarasa.

Dacă nu ar fii fost ceva mai mult decât atât probabil că nu aş fii făcut decât să ridic din umeri la modul ciudat de a fii al fiinţelor umane. Dar bineînţeles mai este vorba de efectele acestei practici ciudate, prin care mă refer în primul rând la carnagiul de necrezut care a ieşit din asta. Dintre toare caracteristicile fumatului putem reţine în special una: 1000 de persoane mor anual din cauza fumatului numai în Statele Unite. Fumatul v-a ucide şi mai mulţi oameni în zielele noastre şi în acest an (şi în anul următor şi în cel care v-a urma), mai mult decât SIDA, heroina, cocaina, alcoolul, accidentele rutiere, focul din incendii sau şi crimele adunate toate la un loc. Nici un alt act din comportamerntul zilnic al oamenilor nu poate să facă acest lucru cum îl face fumatul.

Din nou putem sărbătorii schimbarea remarcabilă din vieţile oamenilor obişnuiţi: fumatul a dispărut din casele lor, din restaurantele lor şi din casele prietenilor lor – pe scurt din toată viaţa lor. Această schimbare ar putea fii descrisă ca fiind revoluţionară, din moment ce după cunoştinţele mele, nu are nici un precedent în istorie şi nici pe pământ.

O schimbare de concepţii ar putea da naştere unui sens fals că fumatul ar putea dispare deplin din comportamentul nostru dacă nu chiar din lume. Ceea ce are loc de fapt este că fumatul dispare dintr-un grup într-o casă. Chiar şi în Statele Unite cele mai bune estimări ale noastre sunt că prin anul 2000 aproximativ 22% dintre toţi americanii adulţi vor fuma (din cele 27% de azi). Mai în toată lumea gradele de fumat cresc şi nu scad. În acest fel, fumatul v-a creşte în secolul al XXI-lea.

Această figură şi sistemul pe care l-am descris combinate acum câţiva ani, m-au făcut să vreau să urc pe muntele literaturii referitor la viitorul fumatului. Ceea ce sper că am realizat în aceastră introducere, este o modalitate de explica de ce omul mediu fumează. Această carte are mai mult decât orice ţelul de a explica folosirea drogurilor în general. Pe lângă toate afirmaţiile mele în temele abordate cum ar fii sistemul nervos, personalitatea şi genetica, cred că totul v-a fii cât se poate de răsplătitor.

Dincolo de acestea, există un nivel mai profund pe care trebuie să îl arătăm aici despre studiul fizic şi al personalităţii în care se găsesc fiinţele atractive. Cred că la rădăcini cu toţii suntem mult mai interesaţi de exotic decât de normal. Principalul noastru motiv nu este care

ne poate transforma pentru perioade mai largi de timp, ci mai mult pentru a rămâne la fel. Ceea ce este mai remarcabil este pericolul pe care voim să ni-l asumăm când facem aceasta.

M-am agăţat de paradigmele ştiinţifice ca şi cum nu ar fii existat nici un alt sistem explicativ. Fără nici o îndoială că există motivaţii de ordin mitologic, polulare şi literar a motivaţilor din spatele fumatului pe care citotorul le v-a găsii aici. Am presupus că tot ceea ce putem ştii despre acest subiect poate fii cunoscut numai trecând prin sfera ştiinţei. Nu am ezitat să apelez referitor la mai multe lucruri referitor la fumat, dar am încercat să îmi arăt lucrarea extrem de bine.

Un amănunt al acestei cărţi ce a fost găsit de un om de ştiinţă ar putea fii o mică înşelătorie, dar sfatul meu este că trebuie să ştim să citim această carte şi astfel ea îşi v-a da roadele sale. Aceasta fiiindcă această lucare a fost publicată ca şi o lucrare ştiinţifică. Astfel, sunt expuse mai multe evidenţe ştiinţifice, dar am arătat şi alte dispute în favoarea prezentării unei mărturii din alte surse pomenite care cred că au câştigat cel puţin parţial.

Titlul acestei cărţi vinde de la John Quincy Adams care în 1845 a scris o scrisoare părintelui Samuel H. Cox din Brooklyne care atunci pregătea o carte cu denumirea „Tabacul şi urmările lui.” Adams sesiza cum cineva care era depedent de fumat a voit să se lase şi după o luptă dificilă de mai bine de 3 luni s-a simţit eliberat de greutatea fumatului.

El a spus că de mai multe ori a voit ca fiecare individ ce a fost prins în mrejele acestei patimi artificiale să se forţeze pe sine şi să facă acest experiment de trei zile de a se elibera şi care ar face din tot tabacul un câmp de grâu şi ar mai adăuga încă cinci ani de tr[it vieţii umane obişnuite. Sentimentele exprimate sunt scrise acum şi aici.

Această carte a fost produsă în modul vechi şi fără nici o bursă, a vacanţelor sabatice sau a zilelor de absenţă. Totuşi, au fost unii iundivizi care au fost de ajutor în realizarea acestui proiect şi vreau să le mulţumesc aici. Primii dintre ei sunt Melvyl – cunoscut şi care este un deţionător de computere de la Biblioteca universităţii din California. Ei au făcut prin asistenţa lor posibilă apariţia acestei cărţi. Charles Smith, Neil Smelser, Jenny Keleher şi Jode Rose au oferit critici bune şi încurajatoare pe care le apreciez mult. Mai multe mulţumiri pentru doamna Siemens pentru editatea şi corectarea manuscrisului. Bibliotecara de referinţe Barbara Glenn a fost extrem de ajutătoare cu tehnicile ei de referinţă. Biroul federal de fumători şi sănătate a oferit mai multe informaţii bibliografice. Mai mulţi oameni de ştiinţă care au lucrat în această arie au fost disponibili pentru lungi conversaţii cu privire la droguri şi aş vrea să arăt în special pe Jack Henningfeld şi Ray Wise în acest sens. Sfaturile lui Tom Margein au fost nepreţuite. În cele din urmă mulţumesc lui Iosif Emins de la Watl Freeman şi compania care a crezut în această carte a lui Anne Marshall, ce a crezut în capacitatea mea de a o produce.

David Krogh Kenington,
California mai 1991

FUMATUL PATIMA ARTIFICIALĂ

„Cineva ar putea spune că adevărata viaţă începe acolo unde se termină mici părţi, acolo unde ceea ce se pare minuscul şi unde au loc alteraţii infinite – unde oamenii se mişcă, se ciognesc, se luptă şi se văd unii pe alţii – se trăieşte numai acolo unde aceste mici schimbări au loc şi unele sunt foarte mici.”
Lev Tolstoi

Capitolul 1

De ce fac oamenii aceasta?

„Am cunsocut spanioli pe această insulă hispanică care erau obişnuiţi să fuemeze [ţigări] şi care fiind mustraţi şi spunându-li-se că nu au nici un răspuns că sunt capabili să se oprească. Chiar nu ştiu ce plăcere sau avantaj găsesc în fumat.” Bartolomeu de las Casas, 1527[1]

Una dintre cele mai mari şi mai lungi uimiri ale oocidentului ar fii putut foarte bine să fie afrimată de Las Casas, marele umanist al periodei când lumea veche a fost cucerită de cea nouă. El se mira atunci care este atunci atracţia acestor buruieni mocnite prin care oamenii îşi umplu respiraţia ca şi cum ar fi respiraţia vieţii?

La 500 de ani după ce germenele de tabac a fost lăsat liber în occident, există şi acum uimire referitor la fumat dintre care una ajunge la deriziune şi chiar la mânie. (Americanul din

[1] Bartolomeu de las Casas în Sarah A Dickson, *“Panacea or precious bane: tobacco in the 16th century literature* (New York Public Librarz, 1954). p. 106.

secolul al XII-lea Greely a definit la un moment dat ţigarea ca şi un foc la un capăt şi un prost la celălalt.”)[2]

Unul dintre primii care a derâs tabacul a fost Bob Newhart care a spus că „mi se pare că folositorii de tabac nu sunt extrem de tenace.” Atunci el îşi imagina un telefon al secolului al XVII-lea între sir Walter Raleigh şi capul „Companiilor indiilor de vest din Londra” cu Raleigh explicând şefului său noua substanţă descoperită. Ai putea lua acest tabac, a spus şeful, împachetează-l, pune-l într-o bucată de hărtie şi apoi ce faci Walt? [râde] }l aprinzi nu Walt? Inhalezi fumul. Ştii Walt mi se pare aiurea, ca şi cum ai sta în faţa focului şi ai lua un foc în tine. ...creed că voi avea mari bătăi de cap cu asta...ahh să vinzi beţe lipcioase pe care să le pui în gură.”[3]

S-a dovedit că nu a fost atât de dificil. Chiar şi azi cu mai multe secole de tradiţie culturală din spatele fumatului, tabacul ne contrariază. Marea majoritate a nefumătorilor au dubioasa distincţie că fumatul nu aduce nici o plăcere ci este cel care crează dependenţă.[4]

Se pare că cei care fumează văd acest obicei cât se poate mai negativ. Numai aproximativ o jumate dintre ei se văd ca fiind dependenţi şi ei descriu fumatul ca fiind o plăcere,[5] de obicei prin faptul că fumatul îi calmează. Totuşi, chiar şi fumătorii se pare că au noţiuni destul de împrăştiate referitor la beneficiile oferite de fumat. Britanicul M. A. Ruseel care a petrecut mult timp din viaţa sa încercând să înţeleagă această patimă explică: „Pentru a căuta soluţia la problema de ce fumează oamenii? Cea mai bună metodă de a începe dar dacă facem aceasta nu facem descât să descoperim că cei mai mulţi fumători nu au un răspuns mulţumitor... când sunt întrebaţi acest lucru ei ezită să răspundă, zâmbeasc prosteşte, ridică din umeri sau îţi spune ceva de genul „un obicei cred” sau „chiar nu ştiu.” Răspunsul simplu este că le place, dar principiul plăcerii simple nu operează întotdeauna cu fumatul. Există pozitiv numai câţiva care se bucură pozitiv de toate ţigările şi unii fumători nu experimentează chiar nici o plăcere când fumează.”[6]

Atunci ce este tabacul? Flosirea lui nu aduce nimic din extazul heroinei, înveselirea imediată a alcoolului a personalităţii, exaltarea pe care ne-o aduce marihuana, viziunile aduse de LSD. Nevoia de a ne droga cu nicotina din ţigări este de înţeles chiar şi celor care nu o acceptă. Dar ce putem face cu fumatul tabacului? Observatorului nefumător cauzal este ca şi cum fumătorii au luat ceea ce este cel mai rău din ambele lumi: adiţia unui drog [dependenţa de drog] fără euforia drogului.

Totuşi, beneficiile nebuloae ale fumatului vin ataşate unui obicei de putere uimitoare. 90% dintre beţivi consumă alcoolul când simt nevoia şi nu consumă alcool când nu simt nevoia, ceea ce ne face să credem că numai 10% beau din obligaţie. Aceste procente sunt aproape invers proproţionale în cazul fumatului: numai 10% din populaţia care fumează este liberă de dependenţă şi care pot fuma sau renunţa la fumat după buna lor voie. Pacostea fumatului trebuie să fie servită obişnuit la intervale obişnuite pentru 90% din populaţia care fumează şi această populaţie este în cazul Statelor Unite de 1 din 4 americani adulţi. Din momernt ce fumătorii i-au aproximativ 10 fumuri pe ţigară, care este nivelul mediu, mai

[2] Horace Greelz în Jerome E. Brook, *Frunza puternică, taabacul pe parcursul secolelor,* (Boston little burn, 1952). P. 219.

[3] Bob Newhart, *Introducerea tabacului în civilizaţie* din The buztton down mind on TV (Maurner Brother record, 1962).

[4] J. Richard Eisen, „Fumătorii nefumătorii şi atribuţia adicţiei,” Jurnalul britanic de psihologie socială şi clinică, 2, 1977: 329-334.

[5] Ibid.

[6] M. A. H. Russel, „Obiceiul fumatuui şi clasificarea lui,” Practiţionarul aca, (1970), p. 794.

adăugăm 200 de lovituri de tabac pe zii şi ne dă o suimă de 70000 de lovituri anual. Numărul este uşor de calculat fiindcă nu există vacanţe în practică.

Cine ar putea înţelege efectul unui obicei care este atât de constant? Fumatul este ceva obişnuit: fie la birou, la restaurant, în maşină sau la televizor. Observaţii pe fumători la teatru, grăbindu-şi să îşi aprindă ţigarea savurând cu mare plăcere încă un fum până începe actual al II-lea. Ţinuţi departe de ciclul fumatului lor – o ţigare la fiecare 40 de minute – ei au nevoie de o infuzie rapidă de fum pentru a se menţine în formă. Aceasta are loc într-o formă mai puţin vizibilă zilnic pentru cea mai mare parte a fumătorilor. Fumatul ar putea fii plăcut în anumite cazuri, dar în mod sigur este o necesitate pentru alţii. În aceste cazuri din urmă, fumatul este prima prioritate a celui care fumează. Nici munca şi nici jocul nu pot fii primele mai înainte de satisfacerea dorită. Atât de mult a pătrus fumatul în comportamentul uman, că ne putem întreba destul de serios, până la ce grad sau nivel stilul de viaţă crează ocazii de fumat sau fumatul crează un stil de viaţă?

Cât de uimitor este faptul că fumătorii înşişi au atâtea idei despre de ce fac acest lucru. Se pare că fumatul se bazează foarte mult pe una dintre presupunerile noastre exacte: că avem motive să facem ceea ce facem şi că suntem plini de motivaţie chiar şi în indulgenţele noastre. De ce de mai multe ori oamenii fac lucruri pe care nu le înţeleg dar ceea ce este aproape de fumat în termenii unuii act care are loc permanent şi care este motivat de toate din noi şi totuşi necunoscute nouă? La masa de conferinţe a sinelui, fumatul vorbeşte o altă limbă, el ne i-a timpul şi energia noastră dar nu este capabil să ne spună de ce o facem. Dacă consecinţele fumatului ar fii beningne, constanta lui de oră după oră, zii după zii ar fi ceva remarcabil. Că consecinţele sale sunt mortale dar scopul său este necunsocut ar trebuie să ne facă foarte curioşi despre ceea ce este în miză aici.

Raportul medicilor primari din 1964 – primul despre tabac – spune că tabacul este habitual dar nu este adictiv. Raportul spune că folosinţa tabacului se lega în primul rând de caracterul psihologic şi de cel social, care erau întâilte de efectele nicotinei. În retrospectivă putem vedea că în raportul din 1964 stă chiar lângă începutul cercetării moderne sau ştiinţifice referitor la de ce fumează oamenii. (Acesta este un fapt natural din moment ce raportul a adus urgenţa înapoi în discuţie). Din acel moment au existat mii de investigaţii ştiinţifice în acest subiect în general cercetarea mergând de la o abordare psihologică „mai uşoară” la una mai dură, care pune mai mult accent pe procesele psihologice şi farmaceutice. Această lucrare a dat mai multe rezultate în special în anii 1980 şi numai cu privire la subiectele teoretice. În cuvintele lui Jerome Jaffe de la institutul naţional al abuzului de droguri, cercetarea fumatului a pornit.[7] Aceasta a dat un produs – guma de nicotină – care se pare că este de o adevărată valoare, cel puţin de a ajuta oamenii în a trece peste simptoamele renunţării, în prima zii când nu mai fumează.

Totuşi, guma cu nicotină ar putea sta ca şi un simbol a cât de departe cercetarea fumatului a ajuns şi cât mai are de mers. În ciuda valorii sale gume de nicotină nu este glonţul de aur împotriva fumatului după cum cu toţii am crede: substanţa care a fost imediat ingereată ar îngădui oricui să renunţe la fumat rapid şi fără durere. Chiar şi cu acestea reunţarea frecventă este atât de dificilă că îi face pe fumătroi să se întrebe întrebarea infirmului: cât de mult timp trebuie să mă mai simt aşa de rău?

[7] Jerome Jaffe, „Remarci de bază,” în Abordarea farmacologică a tabacului şi a dependenţei de tabac, „În abordarea farmacologică a tabacului şi a dependenţei de tabac (Cambrdige şi institutul de studiu fumatului şi a comportamentului şi a poliţelor, Harvard Universitz, 1986), p. 7.

Cercetarea cu privire la fumat este fără de nici o îndoială o lucrare în progres. Există nenumărate întrebări care nu ai primit nici un răspuns în această arie şi rezultatele obţinute sunt de mai multe ori contradictorii. Totuşi, o imagine mai clară a faptului de ce oamenii fumează a apărut în anii recenţi şi această carte în general oferă unele răspunri referitor la fumatul de droguri.

Descoperiiele centrale ale cercetărilor ştiinţifice despre fumat sunt directe şi stau în contradicţie cu raportul general al medicilor şi confirmă foarte mult ceea ce generaţii multe de predicatori şi de bunicuţe au suspectat: oamenii fumează mai mult decât orice pentru a inhala nicotină în trupurile lor. Există şi alte motive care ne fac să fumăm, după cum vom vedea, dar rămâne încă cu semnul întrebării care este motivaţia pentru care milioane de oameni inhalează un poluant amar în plămânii lor. M. A. H. Russel a exprimat-o în acest fel: „există puţine îndoieli că dacă nu ar fii fost pentru nicotina din tabac, oamenii ar fii mult mai puţin înclinaţi să fumeze decât să facă baloane din gumă sau să aprindă lumânări.”[8]

În acest moment cititorul ar putea spune că ei ştiau acest lucru şi să încerce să întrebe de ce guvernele a mai multor ţări au cheltuit atât de mulţi bani pentru a îl confirma. Lăsaţi-mă să cred că aici că există un univers al sensurilor în fraza de „a lua nicotină în trupurile lor” şi că din aceasta ar putea ieşii unele neînţelegeri nevinovate.

Ceea ce mai mare confuzie este ca oamenii să gâdească aşa şi să dea această explicaţie fumatului prin faptul că oamenii sunt depdendenţi de nicotină. Pentru a aprofunda problema, persoana medie este cât se poate de confuză a îşi definii ceea ce înseamnă „dependenţa” sau adicţia.

Înţelegerea obişnuită a tânjirii mono-dimensionale pentru drog: un discomfort emoţional şi fizic – probabil chiar nelinişte – care trebuie răbdat până este luat un alt drog sau adicţia este stăpânită. Am putea numii aceasta o „adicţie de maimuţă” fiindcă este vorba mai mult de un fel de maimuţăreală fără să mai fie vorba de nici o condiţie a actului din acest punct de vedere. Oferă drogul X unui organism mai multă vreme şi organismul v-a fii dependent de drog, după care v-a trebui să aibă o anumită cantitate a drogului, mergând în sistemul său să sufere consecinţele.

Să remarcăm că ceea ce este implicat aici este mai mult decât orice un termostat pentru un drog adictiv, pentru fumători un nicostat, obişnuinţa cu nicotina şi să zicem pentru dependenţi de morfină un morfostat. Când cantitatea de drog din sistem se împuţinează, intervine statul urmat de nelinişte şi aşa că trebuie luat şi mai mult drog.

Acum adicţia maimuţă cere ca rezervorul de nicotină să fie umplut până la un anumit nivel. Fumătorii care renunţă vor trece imediat sub acest nivel. Ei vor ajunge la nivelul dozei dorite. Prin urmare, nevoia lor trebuie să fie o simplă funcţie a „drogului negat.” Datorită acestui lucru posibilitatea lor de a începe să fumeze din nou nu ar trebui să se schimbe depinzând de circumstanţele în care se află. Dar tocmai aceasta este ceea ce nu găsim în cazul ţigărilor. Nu avem nici un motiv să credem că fumători fumează din nou în conformitate cu un nou ceas chimic. Ei încep să fumeze când aud veşti proaste, când sunt stresaţi sau când sunt la o petrecere. Ei încep să fumeze după ce au luat o cină bună.[9]

Dacă teoria adicţiei maimuţei este adevărată, de ce stadiul lăuntric al unui fumător sau împrejurările externe favorizează începerea fumatului din nou? Dacă lungim teoria am putea să prelungim studiile dpresive („Nevoia a fost constantă dar am dat curs ei numai când

[8] Ruseel, „Obiceiul fumatului,” p. 223.

[9] Saul Sifftman, „O clasificare analitică a reînceperii fumatului la cei care vor să renunţe.” Comportamente dependente, II, 1986): 299-307.

munca m-a dărâmat.”). Ce putem spune despre stadiile relaxate sau de cele stresante care sunt potrivite celor care vor să renunţe la fumat? Mai mult cu adicţia maimuţă am putea presupune că simptoamele renunţării iritabilitate, confuzie şi aşa mai departe – ar putea lucrurile care l-ar putea face pe un fost fumător să înceapă să fumeze din nou. Saul Shittman care este unul dintre cei mai mari experţi în acest domeniu a studiat un mare număr de crize de început din nou de fumat la exfumători şi a raportat că o majoritate a acestor episoade au loc în absenţa simptoamelor de renunţare.[10]

În cele din urmă să luăm în considerare modul gumei de nicotină. Se presupune că ea ar lua grija nicostatului. Dacă adicţia maimuţă ar fii un mod corect am putea să ne aşteptăm ca acest fel de umplere orală a drogului să elimine simptoamele ţigării şi a renunţului la fumat. În doze destul de mari, guma face acest lucru în mare măsură şi sunt micite în mare efectele iritabilităţii, anxietăţii şi a dificultăţii. Dar rămâne un simptom care este copleşitor şi care îşi bate de joc de efectele survenite ale gumei. Ceea ce nu şterge guma este nevoia de a fuma. Dacă adicţiile de genul maimuţei au fost adevărate nu ar trebui să fie aceasta suma totală a tuturor celorlalte simtoame de renunţare? Dacă avem grijă de ele cu guma, ce este acest lucru care rămâne?

Problema cu înţelegerea obişnuită a adicţiei de ţigară este că nu începe să se spună destule despre de ce oamenii se angajează într-un comportament pe care ei ştiu că are mari şanse să îi trimită într-un mormânt foarte curând. Fumatul de ţigară are cu adevărat un element de adicţie de maimuţă în el – ceea ce am putea denumii cel mai bine dependenţă fizică după cum spun oamenii de ştiinţă. Dar nu aceasta este totul. În cei mai largi termeni este că se consideră ţigara ca şi un proces pur farmacologic. În sine aceasta este un lucru absurd, dar există o eroare deplină în adicţia maimuţă: poziţionează un obicei chimic care este în întregime doar un beţigaş şi nu este morcove şi spune că furnizatorii care vor să renunţe sunt pedepsiţi chimic şi din acest motiv ei continuă să fumeze.

După cum vom vedea există mai multe motive să credem că ţigările sunt folositoare fumătorilor şi spre binele lor. Această dualitate există cu toate drogurile adictive, dar este una mai grea cu ţigările. Cu cocaina sau cu alcoolul nu avem nici o problemă în a le percepe recompensa lor aparentă: folositorii se drogează cu ele. Dar cum rămâne atunci cu fumatul? Problema de a vedea legătura dintre ţigări şi alte droguri vine din cauza noţiunilor noastre preconcepute a ceea ce fac drogurile care ne creează dependenţă.

Trebuie să cuprindem faptul că un drog poate fii dorit de oameni fără să îi facă euforici. Poate fii răsplătitor fără să ne drogheze după cum este înţeles termenul. Marea majoritate a drogurilor care creează dependenţă dincolo de ţigări au un aparent element de euforie pe care ni-l creează. Ceea ce este important de recunoscut este că starea de drogat este numai una dintre multele stări ale dependenţei de drog. A fii uşor stimulatoare sau liniştitoate este un altul. Se pare că nicotina este capabilă să facă anumite lucruri şi din aceast motiv aceasta o face atractivă.

Cu adevărat efectele atractive de acest gen ar putea fii atracţii foarte mari. În cazul alcoolului este mai mult decât orice recunoaşterea de a bea ceva. Nu ar putea fii la fel sau o valoare similară sau mai amre într-un drog care este luat strict pentru oferte subtile? Cred că cea mai mare majoritate a oamenilor susţin că cu cât mai dramatic un efect al drogului este cu atât mai atractiv ar părea tuturor; cum că dacă fiecare dintre noi am întâlnii heroină de exmemplu, am găsi-o atât de atractivă că am vrea să continuăm cu ea pururea.

[10] Ibid.

Dar avem mai multe motive să credem că nu acesta este cazul. După cum a spus Jack Heingsfeld, de la Institutul Naţional de Abuz al drogurilor: „dacă am testa heroina şi am lua 50 de oameni de pe stradă şi le vom da doze de heroină, marea majoritate se vor îmbolnăvii şi nu le v-a place.”[11] Ceea ce contează nu este dacă oamenii se lovesc de un drog, ci ceea ce contează este dacă ei simt drogul folositor: pentru relaxare, pentru a sta treji, pentru a lucra, pentru a îşi imagina sau pentru a se extazia.

Acum dacă oamenii găsesc un drog liniştitor folositor şi îl consumă mai multă vreme şi mai apoi drogul nu mai este disponibil pentru ei, este cât se poate de posibil că în renunţarea lor la drog şi că există un element de dependenţă care se manifestă ca şi un stadiu fizic neplăcut.

Dar nu este ceva mai mult decât atât, ceva mai mult decât exotic dar probabi important în felul său? Nu le lipseşte lor pur şi simplu faptul că nu au liniştitorul lor bun în jur de fiecare dată când vor? Aceasta nu este ceva ce poate fii măsurat în termenii bătăii inimii pe minut sau în termenii stadilor funcţionării creierului. Dar nu afectează aceasta comportamentul nostru?

O persoană care este crescută pe castelul Maine dar acum trăieşte în Kansas ar putea să simtă lipsa oceanului, s-ar ar putea să îi lipsească atât de mult până în punctul în care s-ar întoarce înapoi pe Maine deşi are o slujbă mai bună în Kansas. Nu putem descrie persoana ca fiind „dependentă” de ocean numai dacă teoria îţi pierde orice sens. Totuşi, ataşamentul acestei persoane de mare a făcut-o să acţioneze împotriva propriilor sale interese de cea mai bună calitate. La fel de bine putem face aceasta şi cu ţigările sau cu orice alt drog care creiază dependenţă. Suntem ataşaţi de efectele lor fiind dependenţi de ele şi simţim o lipsă când aceste efecte nu mai sunt la dispoziţia noastră. În acest sens folosinţa drogurilor condamnată în minţile noastre ca şi un fel de lume neagră subterană nu este deloc diferită de orice alte lucrurie din vieţile noastre.

Dacă este posibil să ne lipsim de un tranchilizator uşor cum este posibil să lipsim aceasta în legătură cu aceasta – cum ar fii să ţinem o ţigară? Fumătorii care fumează un pachet de ţigări pe zii le ţin de 140 de ori pe săptămână. Ei le ţin de mai multe ori în aceste ocazii după o masă scriind raporate sau făcând rebus acasă. Şi devine un fel de reflecţie ca şi un fel de a face în timp ce munceşti?

Cititorii vor putea să îşi dea seama unde vreau să ajung. Am văzut motivele fumatului începând cu pedespse fizice pentru că nu fumăm apoi am adăugat teorii farmaceutice perntru fumat apoi am speculat referitor la natura personală aproape emoţională de a ne lipsi de un comportament legat de fumat care nu are nimic de a face cu farmacologia.

Dacă toate acestea sunt necesităţi de fumat atunci simplul gest de a trage fum de tabac în plămâni are o activitate ce este mai mult decât orice definită ca şi un: obicei cu rădăcini profunde şi cu mare complexitate. După cum vom vedea adicţia şi ataşamentul farmacologic şi comportamentul şi personalitatea şi cultura şi genetica, toate acestea se urmăresc una pe alta de jos în spre ceea ce este în jur ca şi o pisică după propria ei coadă, când luăm în consderare subiectul de ce oamenii fumează.

Spunând toate acestea ar trebuie să ne reamintim cum a început discuţia: cu afirmaţia că princiaplul motiv este că oamenii fumează pentru a aduce nicotină în organismul lor. Aceasta este adevărat nu numai din cauza efectelor ei indirecte. Să ne gândim la cele patru motive pe care le-am pus înainte pentru fumat. Primele două au fost recompensa fizică şi

[11] Jack Henningfield, interviu cu autorul (18 august 1987).

care sunt chiar eficente farmacologic. Dar ce putem spune despre restul motivelor. (Alege la întâmplare mai multe motive care ar putea fii selectate. Ei bine lipsa de a avea un tranchilizator în jur nu este o problemă de dependenţă fizică ci se bazează pe efectele farmacologice ale nicotinei. Al patrulea motiv urmează acest motiv la fel de bine. Motivul pentru care oamenii obişnuiesc să ţină ţigări nu este fiindcă acest act este plăcut în sine. Nu a existat nici un om care a luat tabacul în mână ştiindu-l direct. Acest act are în unele situaţii mai multe motivaţii puternice. Dar ştiinţa a arătat de ce mai mult nicotina este considerată ca şi cea mai puternică forţă care ne face să fumăm. Mai înainte de a ne întoarce la rolul ei în obiceiul fumatului totuşi am beneficia de a ne uita la aceleaşi motivaţii pentru fumat care se leagă destul de slab dacă cumva se leagă de acest subtil dar puternic drog din tabac.

CAPITOLUL 2

AFARĂ DIN LUMEA CHIMICĂ

Ar mai putea exista câţiva oameni dar numai câţiva care îşi aduc aminte când ţigara şi fumatul erau la fel de obişnuite ca şi privirea unei ţigări. Fiindcă ţigările pretind 35% din piaţa de tabac astăzi în Statele Unite de exemplu este greu de crezut că ele au fost în numele locului de vânzare dar nu este cazul aici. Ascensiunea ţigării nu a început decât la finalul secolului al XIX-lea şi triumful ei până în Americi nu a fost deplin până în anii 1920. Pipe, ţigări, lulele şi tabac de mestecat cu toate sunt în competiţie pentru scenba centrală din diferite vremuri sau locuri din lume (să remarcăm că aceste patru forme diferite de a inhala tabac în plămâni). Peste secole, oamenii au reuşit să folosească aproape toate temele posibile ca şi un portal de tabac dacă nu pentru plăcere atunci cel puţin pentru aplicaţii medicinale. Acest lucur l-a făcut pe germanul Hans Grimmelhausen să afirme în 1667 la apusul tabacului german că „unii beau tabacul, alţii îl mănâncă şi alţii îl înghit prin npările nasului lor şi cu adevărat sunt suprins că nu am găsit pe cineva să îşi pună tabac în urechi.”

Una dintre cele mai mari mutaţii ale tabacului şi afolosinţei lui a apărut în Britania în secolul al XVIII-lea când luleaua a înlocuit ţigarea cel puţin la clasele de sus. Aceasta a făcut ca figura literară a lui Samuel Johnson să spună biografului său Boswell în 1773 că: „fumatul a încetat. Ca să fim mai siguri este un lucru uşor să suflăm fum în ochii şi nasul altora şi să ni se facă acelaşi lucru şi nouă. Totuşi, nu putem să nu pomenim de un lucru care atât de multă îndemânare totuşi păstrează mintea de o raritate deplină şi care a trebuit să înceteze.”[12]

Cred că Johnson se baza pe cu totul altceva. Pentru a arăta această afirmaţie despre existenţa fumatului am putea spune că fumatul este mai mult decât orice un fel de a arăta ceea ce este cel mai exact. Fumatul nu este în nici un caz o realiatete constructivă, fiind asemenea unui om care într-o anume perioadă de timp ar putea face ceva în timp ce preferă să nu facă. Deşi nu ne place să recunoaştem, acest fel de minimalism poatefii foarte atractiv. Este una dintre atracţiile televiziunii. Fiinţele umane ar putea fii capabile să nu facă nimic dar ele nu se supără să vină mai aproape şi cu un sens destul de îngust al spaţiului. Aprinderea şi consumarea ţigaretei la fel ca şi manevrarea ei uşoară, înălţarea plină de langoare a fumului, spre tavan acestea sunt actele relevante şi extrem de mângâietoare ale fumatului pe care îăl oferă. Fumatul este de obicei însoţit de delectarea viziuală a ieşirii fumului şi un suprplus de energie în aceste stat poate duce la fumatul superb al unei creaţii artistice inalul de fumat.

Partea laterală a fumatului poate fii folositoare când nimic nu este frumos într-o anumită situaţie. William Hurt şi Iosif Matazzo au arătat că fumarea unei ţigarete pe o anumită perioadă de timp de exemplu aşteptând un prieten, „nu numai permite activitate ci pare a fii o activitate mult mai logică, ami plină de scop şi mai demnă decât a merge înainte şi înapoi sau a sta într-un anume loc sau a zvârli şapca cuiva.[13]

Aceasta ne duce în direcţia unei folosinţe mult mai generale a fumatului şi poate fii o unealtă de comunicare de valoare. Cei care vor să protejeze o imagine sau un semnal care spune ceva despre sine care spune ceva din exterior despre comunicarea prin ţigări. Aceasta este cel mai evident în caricaturile de societate sau chipurile publicitare: Marlene Dietrish jubilând senzual, Edward Murrow privind îngândurat (Să remarcăm că aceste exemple au fost trase din trecut; cine dintre figurile publice de azi nu poartă fumatul emblematic la fel cum au făcut aceşti oameni? Persoane faminoase încă fumează, dar acum ascund acest fapt).

La fel de bine există mai multe forme de comunicare cu fumatul. Mai mult decât orice este vorba de o respiraţie eliberatoare: micul fum de tabac care este trimis de sus cu capul

[12] W. A. Hurst şi J. Materzzo „Medicamente obişnuite ale fumatului,” în Învăţarea mecansimului fumatului. M. A. Hurst (Chicago, Adline Publishing comp. 1970). P. 74.
[13] James Borswell, Jurnalul călătoriei în Hberides (Londra 1785).

întors mai înainte ca discuţia să fie închisă, actul în sine arătând un fel de sine controlat, încărcat şi strâns. La fel de bine poate fii semnalată proprietatea. Pe când eram în colegiu, fetele de grup fumau într-un anume fel. Ele ţineau totdeauna o ţigară în mână în timp ce o aprindeau şpi între fumuri scoteau brăţarele stângii şi îşi extindeau degetele uşor şi arăîtai ţinagare aîns pre ora 10.

Actul lor acum ca şi atunci după cum am crede era descris cu un limbaj al trupului care excludea rectitudinea. Ei chiar şedeau drept.

Totuşi, ami există o altă parte a monedei pentru care este cunoscut fumatul. Fumatul nu este de mai multe ori un act sexual cu aluzii sexuale şi acu adevărat este atât de lipsit de frecvenţă că eu credem că actorii pot fii singurii oameni care sunt capabili de a face aşa ceva. Dar când este umplu sexual poate fii foarte efectiv şi cel mai bun exemplu fiind Lauren Bocall cu o ţigară grasă pe buze în timp ce vorbea cu Bogart.

Când ne întrebăm de ce fumatul este capabil de a ne excita sexual, răspunsul evident este că arată ca şi o felaţie. Aceasta este un fapt adevărat şi este motivul pentru care îmi iaginez aurea sexuală ce este mult mai intensă în jurl femeilor decât al bărbaţilor. Ea vine sigur numai în legătură cu ţingările, singurul lucru pe care femile în consumă în masă). Ţigările sunt de mai multe ori un subtil falic dar acest lucru nu este prea mult cazul la brăbaţi, fiindcă când aceştia fumează lulele sunt mai puţin zero pe această scară.

Există alte motive de a asocia fumatul cu sexualitatea. Ceea ce putem vedea este că fumatul nu atrage atenţia asupra acelui act al senzaţionalului, sau scaul al senzaţiilor: buzele. Programaţi să rumărim orice stiumul vizual, vom aborda actul ostentativ al fumatului în punctul de proprie şi de răspîndire totuşi scurt la o gură în acţiune.

Dincolo de aceasta, sexul legat intim de nevoile noastre şi de dorinţa de un ambient străin interzis. Fumatul este şi a fost de mai mult secole o practică a omului şi a omenirii. Obiectul său este mulţumirea pe care o practică drogul – şi este la fel de indecent ca şi sexul. Fumătorii li amorezii sunt percepuţi ca şi oameni conduşi de nevoi ilicite dincolo de controlul lor. Ei sunt oameni ce prin consumarea obiectelor lor exotice sunt de fapt chiar ei consumaţi. Amestecul de sex şi fumat în acest fel îşi are expresia în filmul lui Lawrence kasdan Budy film în care Wiliam Hurt şi Kathleen Kasdan fumează şi fac sex ca şi cum ambele acte erau realizate de o nevoie singură şi care nu sugerează nimic altceva decât o nevoie ce trebuia împlinită. Vom reda mai apoi că oamenii vcare fumează ne oferă un motiv adiţional de a lega sexul de ţigări. Mi se pare că totuşi, imaginea în sine este suficentă pentru a lega pe cele două la un loc.

Evident, imaginea în sine se bazează pe ceea ce am putea dneumii locul în care ţigările joacă un rol. În 1971 Bernard Mausher şi Ellen Platt au găsit că o majoritate dintre fumătorii adulţi aus pravieţuit într-un experiment în care ei spuneau că o poză în care ei fumează arată adevăratul lor eu şi în una în care nu fumează este mai mult decât orice o imagine care nu este eul lor.[14]

Nu ar trebui să ne surprindă că fumătorii pot vedea alterat „adevăratul eu” din jurul lor unor situaţii predictibile. În 1967 John Weir a fotografiat patru modele de adolescente cu ţigări şi a făcut poze retuşate cu modelele dar a renunţat la toate semnele fumatului. Mai apoi el a oferit un grup de câteva sute de băeţi adolescenţi cu diferite versiuni ale pozelor şi o listă de 80 de adjective care ar fii putut fii folosită să descrie modelele. Pozele în care erau

[14] B. Marsnew şi E. Platt, Fumatul o analiză a comportamentului, (New York, Pergamon Press, 1979) p. 81.

reprezenaţi fumătorii i-a fpcut pe băeţi să descrie modele mai mult decât orice ca şi „aventuroase”, „îndrăzneţe” şi „masculine.” Şi mai puţin decât timide.[15]

Bineînţeles ceea ce este aparent este că adejectivele avneturoase erau mai mult decât orice enunţate la fiecare pauză a fumatului şi a modelelor lui ca şi tocmai adjectivele cu care Malboro ar voi să pozele cu Malboro şi cowboyul Malboro care priveşte gânditor la Montana. O întrebare de genul găinii şi al oului apare cu privire la faptul dacă reclamele crează sau nu o asociere între simţul aventurii şi fumat sau dacă reclemale nu răspuns cu o asoceire deja definită între cele două.

Fără nici o îndoială fiecare element l-a întârit pe celălat dar avem motive să credem că reclamele răspund mai mult decât creează. Fumatul a fost extrem de mult îndrăzneţ şi a venit cel mai mult de prin anii 1960. după cum vom vedea mai apoi un anume fel de persoană individuală şi neconformistă şi care este foarte mult atrasă de fumat. Companiile de tabac ştiu acest lucru iar ca şi rezultat aveau ami multe imagini de acest fel. Cu aceste panouri publicitare puse în toate oraşele milioanele de tineri au deja cale adeschisă pentru a îşi realiza dorinţele lor rebele. Există o cale apromată comercial de a fii nnonconformist şi ea se numeşte fumat.

Este o observaţie comună căp fumători sunt reprezentaţi în anumite şprofesiuni legate de birou cum ar fii jurnalismul şi economiştii. Din moment ce fumatul este acum o ocupaţie a mai multor persoane nu numai cei din înalte societate , acest fenomen dispare dar merită se ne întrebăm dacă existî alte motive dincolo de efectele nicotinei pentreu legătura dintre fumat şi acest gen de muncă. Cred că da, purtând astfel de obligaţii în acest fel de expresie se cuprinde ceea ce Isidor Chein a denumit „activităţi divergente.”

Un scriitor în oficiu care începe un paragraf trebuie să filtreze dimensiuni interne sau externe cu scopul de a le realizata. Exiszâ vorbă, zgomot şi zguduit de maşini. În adăugire, dificultatea scriului de mai multe ori duce scriitorul în direţia altor activităţi – o înlinare a spatelui, deschiderea festrestrei, a revizuirii a ceea ce a fost scris deja. (Este ca şi cum scriitorii ar trebui să facă asalturi referitor la expresia gândurilor complexe şi este cât se poate de posibil ca ei să fie luaţi de priveliştea ferestrei referitor la prima încercare sau la a doua ca şi cum s-ar fi luptat cu un luptător sumo. După cum a arătat Chein, fumatul este capavbil să degaje acest gen de energie divergentă. Fumatul este o astfel de activitate rutinizată că fumători nu mai trebuie să se gândească despre ei. Fiindcă urmează dintr-o mişcare fără costul energiei psihologice ea oferă după cum spune Chein, „un canal obscur pentru a focaliza atenţia.”[16]

Dacă o persoană medie are o oprire refetiro la motivele pentru care fumează o personaă în afară de adicţia de nicotină pe care el o i-a este cât se poate de posibil ca el să spună că vrea să o i-a cu mâinile sale. Acest lucru ar putea fii privit ca şi un anume fel de activitate divergentă în familia despre care vorbeşte Chein.

Dacă înţelecpiunea convenţională freudiană a ajuns până jos la persoana de pe stradă, el sau ea ar putea adăuga că fumătorii vor să aibă de a face cu guma lor, fumătorii fiind fixaţi oral. Acest din ultim punct de vedere şi-a avut proprii săi apărători. W. H Auden şi locul său între marii scriitori ai secolului nu a putut fii fără nici un fel de agenţi, dar el este unul dintre fumătorii secolului. (Prietenul său Louis MacNiece se plânge că tto ceea ce atingeael erau

[15] John M. Weis, „percepţiile masculine prudente ale fumatului” în Studii şi subiectel în Fumat şi comportament din fumat, ed. Salvatore E. Zagora, (Tucson, Universitatea din Arizona, 1967), pp. 151-155.

[16] Isidor Chein, „Funcţiile psihologice ale folosinţei drogurilor,” în bazele ştiinţifice ale dependenţei drogurilor în Hannah Steinberg (New York, Grunt şi Strattor, 1919). P. 19.

doar ţigările.)[17] Auden în zilele tinereţii sale spunea că obiceiul său împovărător a rezultat dfin a"insuficentă activitate. Trebuia să am ceva să sug imediat."[18]

Aceasta sună ca şiu ceva despre care a vorbit Freud dar după cum reiese Freud a distorsionat foarte mult adevărul. Pentru el faptul că un copil suge degetul este un act sexual pe care unii copii îl au mai mult decât alţii (pe cum buzele lor sunt buze mai eterogene mult mai intense). Dacă aceşti copii persistă cu acest fel de gratificare orală gratificată orală intensificată ca şi adulţi ei vor devenii predispuşi săruturilor, vor fii inclinaţi în spre săruturi perverse sau dacă sunt masculini vor avea foarte multe înclinaţii pentru a bea şi a fuma spune el.[19] După cum este cazul cu Sigmud Freud de mai multe ori aşteptăm să luăm cuvântul lui pentru toate acestea de mai multe oridin moment ce el ne oferă un suport în acest sens.

Zoologul Desmond Moris, a rătat mul mai sensibil că „a avea câte ceva între buze este o experinţă mângâietoare pentru animalul din om după cum am arătat că studiul liniştirii copiilor am asistat că ei au redus drasmatic plânsul şi agitaţia generală din copii."[20] În ceea ce priveşte copilul ca şi pentru brăbat şi femeie este la fel spune Moris. Totuşi cultura nu le v-a permite pacienţilor să umble cu pacificatoare în gură. Ţigarea este un substitut de înţeles, dar are nefericita caracteristică de a ucide oameni.

Moris a făcut cazul că o motivaţie orală pentru fumat ar trebuie să fie universală la oameni. Dacă acest lucru este adevărat, am putea crede că cei care au devenit fumători au excelat în „oralitate" în anumite feluri de nefumători. Când ne întoarcem la experimentele actuale, găsim mai multe argumente actuale care oferă acest fel de înţelegere diferită a propoziţiei.

În anul 1958 Charle McArthur şi colegii săi de la harvard au descoperit că între un grup de 252 de studenţi de la Harvard pe care i-au urmărit timp de 5 ani stabilitatea fumătorilor de a fuma a fost direct proproţională şi relaţională de cât timp ei au fost – a ţineţi-vă bine de curelele – hrăniţi la sân ca şi copii. Cu cât au supt mai mult de la sânul matern, cu atât mai mult ei erau capabili să renunţe la fumat. De exemplu, fumătorii care se puteau oprii s-au oprit să mai sugă undeva pe la vârsta de opt luni, fumătorii grei care nu se putea oprii au renunţat undeva pe la vârsta de 4 sau 7 luni.[21] Destul de interesant McArthur nu a găsit nici o diferenţă clară între fumători de o viaţă mai mult decât au fost hrăniţi la sân.

Michael A. Howne şi Angela Summerfield au făcut unele progrese în anul 1978 cu un studiu despre sugerea degetului sau de bomboane. Din nou ei nu au găsit nici un fel de diferenţă dintre fumători şi nefumători: membrii ambelor grupuri de exemplu îşi sugeau degetul cu aceiaşi frecvenţă şi se bucurau de beţigaşe de licoare ca şi copii în aceiaşi măsură. Totuşi, cercetărorii au găsit diferenţe între cele două grupuri de fumători, cei care în trecut au renunţat cel puţin un an şi cei care nu au reuşit să renunţe cel puţin câteva luni. Fumătorii convinşi erau mult mai orali în mare decât cei care au renunţat. Prin urmare, cei care au fumat din motice cum ar fii „obiceiul" sau „dorinţa" erau mult mai orali decât cei care au raportat că fumează din motive sociale.[22]

---

[17] Humpres Garpetes, W. H. Auden, O biografie, (Londra. Boston, George Altea şi Urnim, 1981).
[18] Ibid. p. 43.
[19] Sigmud Freud, *"Eseuri depsre sexualitate,"* sexualitatea infantilă, Ediţia standard a lucrărilor psihologice complete a lui Sigmund Freud, vol. 7 (Londra, Insittutul de Psiohanaliză, 1978), p. 182.
[20] Desmond Morini, Comportamentul nostru, (New York, Random House, 1970).
[21] Charles McArthur, *Psihologia fumatului,* Jurnalul psihologiei normale şi a celei sociale 56 (1957), pp. 172-272.
[22] Michael Mowne şi Angela Summerfield, „Oralitatea şi fumatul," Junralul britanic de psihologfie medicală, 52 (1979), p. 87-90.

Între aceste ouă studii au existat cel puţin ale cinci investigaţii ale acestei topici generale. Luate în ansamblu aceste studii oferă susţinere pentru o corecţie între oralitate şi fumat, dar trebuie să citim aici cum se cuvine. Legătura stabilită care pare mult mai sigură este între oralitate şi greutate, obiceiul de a fuma mai mult decât între oralitate şi intenţia de a fuma.

Criticii sociale ne spun că trăim într-un veac în care imaginea este un stil şi o arătare mult mai importantă decât substanţa. Dacă este aşa, reclamele la ţigări ar puztea sta ca şi un simbol perfect al timpului său prin acea că are de a face cu chipul şi mai deloc cu substanţa produsului. Ceea ce se promovează în reclamele la ţigări sunt vise: de văcari, de femei strălucitoare şi provocatoare sau zile de veselie cu pritenii. Aceste vise sunt legate de anume merci: Marlboro, Virginia Slims sau Newports. Reclamele americane sunt cele mai cunoscute în acfest sens car numai câteva ţigări pot merge cu produce de acest gen (băuturi uşoare şi lichiorul ne vine în minte şi probabil că este cu cât mai mult şi mai exact ca şi unprodus care se bazează pe o imagine pură).

Când ţigările ajung în mâna consumatorului, devin importante numai 3 lucruri: adevărata nicotină şi dorinţa de a aprinde cât mai multe mărci de ţigară; preţul unor firme generice şi gustul a mai multor mărci diferite. Acestea sunt ultimele care ne interesează aici. Dacă există orice motiv sensibil pentru care oamenii fumează este clar că este acesta. Dacă sunt exprimate mai toate motivele sau de a exprima un element de eşec el nu este unul de incompletitudine ân fumător. Mai toată lumea este incompletă la fel ca şi fumătorul care când merge între semnii săi de fiecare dată aprinde o ţigară. Acest lucru a fost întotdeauna adevărat într-o aoarecare măsură. Dependenţa, obligativitatea, acţiunea iraţională, acestea sunt motivele care vin odată cu fumatul.

Faptul că gustul stă aproape singur fiind însă insaţiabil ca şi motiv pentru fumat este cred unul dintre motivele pentru care companiile de tabac realizează la fel de mult prin vindere. Îi ajută să iese din lumea fumatului de droguri făcându-le să fie mult mai mult un fel de companii obişnuite care adu publicului un fel de gust la fel ca şi guma făcută de manufactori.

Pe de altă parte tabacul a infirmat interesul luat ce există dincolo de choul şi relaţii publice. Mai multe m,ulţimi de pacienţi pot primii prin tabac anumite arome care de mai multe ori au nume cum ar fii trimethyl 1-2 ethoxy, 1 butenenyl – iclohex ene.[23] Aceste substanţe chimice sunt puse în ţigări dimpreună cu alte arome cum ar fii zahărul, licorile şi vanilia. În schimba aromele sunt doar un anume fel de drog adictiv într-un produs care este plin de el. Administraţia de droguri şi mâncare poate trece judecată pe substanţe sintetice adăugate consumatorilor cele pun în truourile lor dar această regulă a fost depăşită de tabac. Când a fost realizat FDA la începutul secolului, în Statele Unite s-a convenit că tabacul nu este nici mâncare şi nicvi drog iar această premiză absurdă a rămas aşa până astăzi datorită puterii politice a nevoii de tabac. Astfel, tabacul şi tot ceea ce se găseşte în el, este în afara jurisdicţiei FDA), odată ce trecerea actului de Educaţie Preventivă a fumatului congresului din 1984 iar companiile de tabac au început să dea biroului federal de fumat şi sănătate (OSN) liste a tuturor substanţelor adictive care pot intra în ţigări. Listele sunt întoarse într-un anume fel că nici firmele de ţigări şi nici companiile că promovează anumite substanţe care dau dependenţă. Cei „şase mari manufectori” au trimis listele lor la Firma de dtept din Washington Burling care a oferit o listă sigrup celor din OSN). Lista comprehensivă

[23] V. Patet, nr. 4, 46, 30, 2 iulie 1884. Citat de bibliografia despre fumat şi sănătate (IV Afflex şi sănătate afumatului, 1985) p. 58.

menţionată de birou este aspru controlată şi stă sub promisiunile din actul congresului din 1964. Nici cea mai mare listă de iformaţie a livbertăţii nu ar putea nu ar putea enumera numrăul mare de substanţe adictive de pe listă. OSN a voit să determine dacă oricare dintre aceste liste ar putea fii periculoase pentru public. Oficiul a fost autorizat să trimită listele sale congresului american care ar fii responsabil oricărei acţiuni din moment ce după cum a remarcat directorul OSN dr. Ronald David, „n nu avem nici o autoritate obişnuită şi nici altcineva nu are. Toată problema sunstanţelor adictive pare că lucrează pe un public într-un fel cum comic. Tabacul este deplin capabil de a ucide oameni în câteva feluri fără să aibă nimic adăugat lui. este rezonabil să ne imaginăm dacă o anumită substanţă morală ar fii pusă în ţigări, dar o personaă care se îngrijorează numai de substanţe adictive este ca şi o persoană care după ce a fost împuşacă se întreabă dacă a fost împuşactă cu cartuşe dumdum sau nu.

Amestectul de arome din orice marcă de tabac este printre cele mai bine ţinute secrete de marile companii de tabac şi ziarele de scandal ne spun că aromele au devenit mult mai importante în anii recenţi din cauza greutăţii producătorilor în facerea nicotinei şi a ţigărilor.[24]

În cele din urmă avem crezul că companiile de tabac cred că aromele din tutun înseamnă mult pentru clienţii lor. Indiferent ce altceva ar fii aceste companii ele nu sunt stupide şi ar trebui să le acceptăm eforturile în aromarea ţigărilor ca şi semn că aroma face o diferenţă cel puţin în ceea ce priveşte genul ţigării fumate de fumători. Când privim al cercetările dina ceastă arie care nu este o parte constantă totuşi impresia că există mai multe în miză în judecăţilor fumătorilor despre gustul de tabac.

Unul dintre cele câteva experimente în literatura de cercetare a tabacului care merită să fie numită şi care a fost făcută de psihologul Clarck Hulk de la universitatea din Wisconsin în 1924. Hull i-a legat la ochi pe subiecţii săi şi le-a dat o pipă special pregătită care nu dădea tabac şi fum de ţigare ci aer cald şi umed. Apoi folosinf o mică pipă el i-a înşelat pe aceşti oamni că ei fumau pe când nu respirau decât are obişnuit. El a raportat că un om sincer a mers prin mişcările de a sufla cerucir de fum în această condiţie.

La începutul anilor 1950 mai multe firme de indetificare au făcut lucrui care au mers în aceiaşi direcţie: oamenii prea multe în a indentifica mai multe mărci de ţigări amestecate când numele mărcilor prin care au indentificat prorpia lor firmă.

Mai recent Adam Jaffe şi Alan Glos au condus un experiment prin care au descoperit că un anumit gen de ţigări cum ar fii Virginia Slims şi Vantage sau Vantage şi Malboro Light au fost judecate pentru pentru o grupă de 50 de fumători pe care i-au testat. Numai 22% au putut să îşi identifice marca fumată din cele şapte mărci testate.[25] Aceste culturi au folosit un fel de serviciu adiţional sl separării conţinutului de alţi factori în capacitate afumătorilor de a discerne între diferite ţigări.

Ei au găsit că fumătorii pot distinge între ţigări prin calitatea conţinutului nicotinei (ei s-au îndoit de cantitatea pe care au găsit-o ca fiind ascuţită sau dulce), care se pare că a ataşat subiectul dacă prin sine gustul este ceva – „muşcatul ţigării” ar putea juca un anume rol în alegerile ţigărilor.

[24] B. Heinz, „Aroma de ţigare un factor cheie în distribuţia de ţigări,” Rportul despre tabac din 10 octombrie 1982. citat în bibliografia despre fumat şi sănătate (oficiul de nictonă din 1983). P. 142.
[25] Ronald David, interviu prin telefon cu autori (4 octombrie 1488).

Referitor la ce rol joacă alegerile fumătorilor voi lua alte performanţe dovadă ca fiind indicaţie că gustul trebuie să fie legat de alegerea mărcii. Reclamele joacă un mare rol între în deciziile făcute de comerciaţii de ţigară şi alegerile lor a ceea ce este de fumat sau nu.

Toate acestea arată sau nu dacă fumătorii pot alege din diferite mărci pe baza gustului: contează foarte puţin dacă gustul este un motiv să fumăm. Aici bunul simţ şi mai mult decât orice evidenţele pe cale el avem sau cacă avem sau nu un motiv mai tare sau mai slab să fumăm.

Salvatore Zagora şi Louis Zucher jr., au fpcut o razie printre 1600 de fumători din facultate şi au găsit că din cei 1600 numai 20 au spus că aroma este cea care îi face să fumeze sau care le face plăcere atunci când fumează.[26] O razie norvegiană a mai multor mii de adulţi dintre care mulţi erau nefumători au găsit că numia 12% dintre oameni fumau din cauza gustului.[27] Chiar şi aceste mici numere ar putea fii totuşi respectate. După câte am văzut gustul este unul dintre acele motive ale fricii de Dumnezeu de a fuma ţigară şi a putea fii la fel de bine ca şi oamenii conştienţi sau nu a atribui mult mai multe semnificaţii acestui fapt decât atunci când sunt întrebaţi de ce fumează.

În cele din urmă am înţeles că aroma ţigării este o motivaţie de multe ori mult mai serioasă dacă oamenii fumează ceva obişnuit fără să fie drog. Să ne gândim la ce fumează oamenii: opium, marihuana, coicainăî, tabac, ca să numic numai cele populare substanţe. Din câte ştim mai toate substanţele pe care oamenii le pun în plămâni sunt psioactive. Ca să reformulez: dacă aroma ar fii un motivator în fumatde ce pe parcursul secolelor milioane de oameni nu au luat fumatul ca şi pe ceva a căruit aromă naturală este terifică mai mult decât ceva a căruit aromă este profund alterată ca şi tabacul? Părerea mea este că gustul în sine nu este un motiv suficent de a face pe oameni syă facă ceva care este eronat cum ar fii tragerea fumului în plămânii lor.

Dar incremente mici de răscumpărare au adăugat la un loc şi au mişcat fiinţele umane la acţiune şi gustul poate fii unul dintre acele incremente ale fumatului. Valoarea gustului ca şi un motivator mai adaugă încă o semnificaţie când o vedem ca şi un exemplu al unei aluzii senzoriale a fumatului. Ţigările oferă o stimulare senzorială cu mare abundenţă. Primirea mirosului şi a gustului sunt toate stimulate de fumat şi auzul ar putea să fie auzit în uşa din spate dacă îngăduim sursele pângerii a frunzei care arde şi frământearea înălţării. Animalul uman permanent caută stimuli senzoriali. Psihologii ne vor spune că între astfel de lucruri o astfel de stimulaţie este „dătătoare de informaţii.” Ea ne orientează în spaţiu şi timp, ner spune pe baze continue că lumea noastră este aici şi noi funcţionăm în ea.

Dintre toate stimulaţiile oferite de fumat, a apărut un anume tip în ultimii ani destul de important ca să ne ofere o investigaţie destul de intensivă şi ea este bazată pe o mărturie exstinsă a ceea ce vom arăta în această secţiune referitoare la privirea noastră spre motivaţia de a fuma.

Stimularea în discuţie aparţine unui tratat uman, din gură prin gât şi trahee şi în plămâni. Noţiunea fumatului este motivată parţial de astfel de stimulări de sus care au fost reaportate în jurnalel ştiinţifice mai multă vreme, dar se pare că idea nu a ajuns niciunde, până când a fost reabilitată pe la mijlocul anilor 1980 de un tânăr cercetător denimit Jed Rose

[26] Salvatore Zagora şi Louis A Zucher, „O analiză unor variabile psihologice asociate cu comportamentul fumatului în zoologie,” Magazinul psihologic, 17 (1965), 467, 778.

[27] P A „Publikum innstilling till rokins au filten gigaretten.” În influenţa comportamentului ţigărilor, ediţie de J. Wakefeld, (Geneva: uniunea internaţională împotriva cancerului, 1962). p. 46.

care conducea laboratorul de cercetare a nicotinei Administraţiei Veteranilor în Durham, Carolina de Nord.

Idea centrală a lui Rose este deschisă este deschisă: satisfacţia pe care o dobândesc fumătorii vine parţial dintr-o satisfacţie pe care o dobândeasc fumătorii vine parţial dintr-o constelaţie de senzaţii fizice care sunt produse de fumul de ţigară pe când acesta face abordarea căilor resapiratorii. Gustul este una dintre aceste senzaţii. Totuşi o altă senzaţie mult mai remarcabilă este impactul pe care particulele este impactul pe care particulele nici de fumat se face pe când ele se rucă pe spatele gâtului, gâtlej şi plămâni.

Această senazaţie a fost deschisă ca şi efctul „scăpării" şi poate fii gândită ca şi o funcţie răsplătitoare. (În literatura timpurie a fumatului acest fenomen a fost denumit ca şi un „erotism pulmonar" care ar putea fii singura fază elegantă pe care cercetătorii au realizat-o).

Rose scria că „în timpul fumatului aroma ţigării şi impactul pe gât care însoţeşte fiecare fum oferă o satisfacţie imediată, la fel ca şi gustarea şi mestecarea mâncării.[28] Nimeni nu ar fii mulţumit prin a sta la o masă şi a consuma consuma o sticlă de gulcoză şi argumentul cotinuă: de ce am aştepta ca fumătorii să fie mulţumiţi prin a mesteca guma de nicotină?

Pnetru a demonstra că oamenii găsesc ceva din strimularea pe calea respiratorie, Rose şi colegii săi au trebuie mai întâi să separe satisfacţia pe care o oferă nicotina. Ei au realizat aceasta având subiecţii experimentali inhalând şi aprinzând o ceaţă care lidocainã eanestetică aşa că gurile şi căile lor respiratorii au fost stricate – după care ei au inhalat doze controlate de fum de ţigară. Cu o altă ocazie acest grup de oameni au mers prin această procedură din nou numai că de această dată ei au reuşit cu o soluţie de salivă şi cu nici un alt afect anestetic. Mai înainte şi mai apoi de orice bloc de fumat, aceşti oamenii au fost întrebaţi cât de mult au dorit o ţigară.

Rezultatele au arătat că aomenii au dorit o ţigară cu mult mai mult în experimentele în care căile respiratorii le erau atrofiate. Din moment ce oamenii primesc aceiaşi cantitate de nicotină în sistemele lor de ce ar trebuie să fie aşa? Singura diferen-ţă în cele două diferenţe a fost că în prima ei nu puteau simţii fumul patrisculelor în timp ce în al doieal experiment puteau.

După cum s-a arătat. Când Rose i-a lăsat pe aceşti oameni să fumeze ei nu au mai fumat mai mult decât după condiţia atrofiată şi după condiuţia de salivă şi ei nu au mai avut nici o dorinţă după unul şi altul.

Ceea ce Rose a concluzionat din aceasta a fost că satisfacţia imediată pe care o au oamenii din fumatul ţigărilor poate venii parţial dint-ro stimulaţie a căilor respiratorii mai mult decât din fumat. Totuşi, satisfacţia de lungă durată din fumat ar putea fii la fel de bine dependentă de altceva, nicotina fiind de departe cel mai potrivit candidat. Din nou el a folosit o analogie a mâncării. Când aomenii sunt deshidrataţi ei devin însetaţi şi beau multe lichide. Făcând aceasta se stimulează nervii care duc la creier. Aceştia stimulează că nivelul apei este OK acum şi setea încetează. Totuşi, această umplere are loc cu mult înainte ca să ajungă la locaţiile în care s-a semnalat orignal dezhidratarea. Astfel, Rose crede acum că sistemele de aer ar putea cel puţin să semnaleze creierului „nivelul de nicotină este OK acum."

Sub acest argument, stimulaţia respiratorie îşi trage tăria prin faptul că a fost egalizată cu nicotina. În termeni psihologici este un întăritor condiţional şi nicotina este un întrătotir neconcdiţional.

[28] Jed E. Rose, „Rolul stimulării de sus a fumatului," în înlocuirea nicotinei, o evaluarea critică, eds., OF Ptomeleau (New York, 1988), pp. 15-96.

Acesta ne duce la o amulaţie a lui Palmer şi a câinelui său rebel. Carnea a fost un stimul necondiţional pentru câinele făcut să saliveze fără să fie egalizat cu nimic. Clopolul lui Palmer a fost un stimul necondiţional şi el l-a egalizat cu carnea, servind de fiecare dată mai înainte de mâncare şi el a devenit un stimul al salivaţiei chiar pentru el. Aceasta are relevanţă pentru lucrul în care mai apoi Rose şi-a făcut argumetnul său. Apoi el a spus că că stimulaţia respitatorie ar putea fii răscumpărătoare în dreptul ei propriu şi a devenit un întîritor deplin.

Prin sine aceasta nu se mai baza pe ceva convingător. Ce este intrinsec răscumpărător despre particulele de tabac care întră în pipa cuiva? De ce ne confruntăm cu problema particulelor de tabac care au intrat în pipa cuiva? Pe de altă parte nu este mai răsplătitor să atingem un pahar răcoros care este ceva ce nu îşi pare rău că ai făcut dar probabil nu este suficent să te facă din nou. După cum se poate vedea se pare că ţigările oferă o recompensă directă de nicotină prin stimularea aeriană. Dacă ne întrebăm de ce inhalarea tabacului ar fii un fel de întărire necondiţională cred că aceasta este un candidat mult mai puternic.

Karl Ginel este un farmacolog al Universităţii din Arkansas care a lucrat cu nicotină mai mult de 20 de ani. El a făcut un experiment pe pisici unde el le-a injectat nicotină în ventriculul drept al inimii care conţinea sânge venit din plămâni. După ce au făcut aceste injecţii, pisicle au avut doduă lucruri: muşchii lor s-azu relaxat şi au devenit mult mai alerţi.[29] (Ei au fost deşteptaţi din somn într.un stadiu de deşteptare uşoară). În şi prin sine aceste efect nu este deplin surpinzător; după cum vom vedea mai apoi, nicotina este capabilă de mai multe genuri de acţiuni duale.

Ceea ce este remarcabil este că Ginzel şi colegii lui au găsit a găsit aceste reacţiuni care au loc la două secunde după ce nicotina a fost injectată. Aceasta nu este o cantitate suficentă pentru ca nictorina să intre în sânge şi să ajungă la creier şi la organele periferice. Efectele din piscă încep chiar înainte ca nicotina să fie popată în circulaţie generală. Ce se întâmplă?

Ginzel a a remarcat că este efecte sunt transmise de pe fibrele nervose localizate în plămâni. Nervusl senzorial şi finalul spău sunt acolo pentru ca să răspundă nicotinei şi să transimtă mesaje direct creierului. Ceea ce este şi mai mult, aceste fibre pulmonare pot fii stimulate de nicotină în fumul de ţigară cât se poate mai uşor prin nicotină, prin injecţiile artriale. Prin urmare, sistemul circulator nu este necesar pentru a dobândii efectele nicotinei căzând: stimularea primului aer ar putea realiza aceasta.

Unul dintre argumentele principale împotriva stimulării aeriene ca şi motiv al fumatului este că milioane de oameni folosesc tabacul în forma ce nu oferă nici un fel de eliberare a gâtului. Mestacatul şi molfăitul, evident nu oferă nici una şi pipa şi ţigarea inhalează foarte rar o astfel de stimulaţie părin aer pe care o dobândesc aceşti fumători ce ar trebui să fie limitată gurii lăsând la o parte în întregime fibrele lui Grinzel. Dar în America secolului al XIX-lea mestecatul era suprem; în Britania îmbătrânită a secolului al XVIII-lea era nefolositoare. Obiceiul tabacului a trecut la alte generaţii în aceste medii fără ca cineva să dobândească puţin erotism pulmonar.

Totuşi, mie mi se pare că un argument pentru stimularea aerului care a continuat raţionametul lui Rose şi Ginzel poate fii făcut în jurul aceloraşi linii istorice. Cum se face că ţigările erau 2% din piaţa de tabac acum 200 de ani şi acum sunt 45%? Pe aceste subiect există mai multe speculaţii. Există teorii sociologice cum că ţigările ar fii un „fumat rapid,” potrivite pentru o soceitate în permenentă mişcare.

[29] Berthod Laufer, Tabacul şi folosinţa lui în Asia, Leaflet, 18 (Chicago, Muzeul de istorie naţională, 1924). P. 23.

Totuşi, mişcarea de masă a ţigărilor este la fel de bine conştientă de recompensa aeriană a ţigărilor şi numai a ţigărilor pe care le oferă. Faptul că oamenii folosesc tabac în alte forme a demonstrat pur şi simplu că stimularea prin aer nu este singurul motiv pentru care oamenii ingerează tabac.

Acest argument despre efectele directe ale inhalării poate fii dusă mai departe la o discuţie a altor droguri unde înregistrarea istorică este doar provocativă. Sursa naturală a morfinei opiumului a fost în mare un drog recreaţional şi terapeutic. În China mai î nainte de ea oamenii au fumat-o. Numai începând cu secolul al XVIII-lea adicţia devastatoare a început să se extindă în populaţia chinezească. [Avem mai multe motive să credem că fumatul ca şi concept a venit la chinezi prin intermediul fumatului şi că conceptul a fost aplicat în secolul al XVIII-lea fumatului de opium care până atunci era luat oral. Dacă este aşa, datorită la ceea ce s-a întâmplat cu populaţia chinezească avem în tabac un drog care deschide calea spre o tehnică de deschidere a căii. În acest sens trebuie să remarcăm că cercetătorul numit Hraday Saprun a demonstrat că finalul nervilor din plămâni răspuns nictontinei şi conţin receptori ai morfinei.

Un postulat în cercetările legate de consumul de droguri este că cu cât un drog acţionează mai repede cu atât mai mult este mai mulţumitor; destul de separat de arguemntele făcute de Rose şi Ginzel este că drogurile ajung în circulaţie mai repede când sunt fumate mai mult decât mestecate sau înghiţite. Noţiunea adăugată de Rose şi Gingel este că pentru tabac forma sa cea mai bună de inhalare ar putea fii mult mai adictivă nu fiindcă a lucrat mai repede ci fiindcă a oferit efecte adiţionale pentru cei care o folosesc aproape instantaneu. Paralele cu alte droguri sunt evidente dar la fel de bine speculative.

Este prea de vreme să spunem cum se v-a încheia aceasta dar sentimentele mele sunt că stimulaţia prin aer ar putea să fie o parte importantă a jocului fumatului. Chiar şi acum, acest puzzle are o mare piesă care lipseşte; d ece oamenii doresc ţigări chiar şi cînd le este oferită nicotina prin alte modalităţi? Teoria stimulării aeriene ţinteşte chiar la această problemă a ţigării. După ce am luat un rezultat după altul care se pare că i-a confirmat ideile, Rose s-a mutat mai înainte pentru a aplica lucrarea lui spre doup ţeluri practice: a găisi noi modalităţi de a ajuta oamenii să renunţe la fumat prin dezvoltarea unei ţigări mai sigure (ce a fost un Graal Sfânt în cercetarea fumatului mai multe decade). Timpul v-a spune ce ne aşteaptă în noua epocă.

Cititorii vor pute aremarca că deşi acest capitol a fost dedicat nicotinei pentru care aomenii fumează separat de efectele nicotinei, am abordat nicotina foarte mult. După cum fumatul îl uimeşte pe fumător, la fel îi uimeşte pe scriitorii care vor să frazeze efectele lui în categorii sepaarate şi legitime. Acum ne vom muta mai înainte în abordarea nicotinei ca şi modalitate de argumentaţie a ceea ce vom lua în considerare în cele două nicotine pe care le-am injectat în pisicile adormite ale lui Karl Ginzel: relaxarea fizică şi stimularea mentală. Ce combinaţie delicioasă uimitoare. Ce paradox, ce drog.

CAPITOLUL 3
STIMULAREA OAMENILOR SAU A PUNE ELEFENŢII LA DORMIT

Întrebări despre abuzul drogurilor s-au ridicat în societăţile civilizate din cele mai vechi vremuri – societatea romană a fost de a acord că avea o problemă cu alcoolul – dar cele mai mari probleme au rămas cu noi din acele vremuri până astăzi. Cum pot fii oamenii eliberaţi permenant de substanţe adictive? Cum ştim cine este cel care consumă aceste substanţe moderat şi cine este cel care nu ar cădea în lanţul dependenţelor? S-au făcur progrese în ambele aceste arii timp în care ştiinţa a avut un anume impact, dar a trebuit să aşteptăm secolul al XIX-lea (cel puţin) mai înainte de a găsii răspunsul definitive la aceste întrebări. Faptul că nu s-a putut venii cu răspunsul mai înainte nu este o slăbiciune a ştiinţei ci mai mult decât orice a dificultăţii problemei.

Abuzul drogurilor are mai mult decât orice de a face cu motivaţia umană în special şi s-ar putea să nu fie un subiect mai complex ca şi acesta. La drept vorbind funcţia stelelor distante este un lucru complex, dar legile fizicii ne prezintă un set formidabil de reacţii referitoare la modul în care ar putea lucra stelele. Fizicienii sunt foarte mult ajutaţi de cunoaşterea că în sistemele fizice pe care le studiază, marea majoritate a lucrurilor ce nu sunt interzise sunt obligatorii. Prin urmare astrofizica poate avea efect asupra stelelor prin aplicarea matematicii la observaţiile unde sunt ecuaţiile noastre pentru motivaţia umană. Nu există nici una bineînţeles, fiindcă variabilele sunt atât de multe şi cunoaşterea pe care o aveam prea limitată.

S-ar putea crede că motivaţia umană nu are nici un egal în termenii complexităţii pe temeiul faptului că cel mai complext obiect îl cunoaştem – un fel de oameni în sine – este creierul uman care stă peste toate motivaţiile omului atât literal cât şi la figurat, dar nu cuprinde întregul din moment ce factorii culturali şi de mediu şi ei joacă un rol.

Dacă ştiinţa nu a avut atât de mult succes cu motivaţia umană după cum se leagă de abuzul de substanţe, a făcut mult mai bine cu alegerea substanţelor în sine. Prin secolul al XIX-lea chimia a progresat destul de mult pentru ca oamenii de ştiinţă să arate trăsăturile specifice care au pus drogul în planetele naturale. Morfina a fost izolată – adică separată de opium în 1803 de Friederich Wilhelm Serturner.[30] Cocaina a fost izolată de frunza de coca de Albert Niemann în 1859-1860,[31] şi nicotina a fost izolată de tabac de Possel şi Riman în 1828.[32]

[30] Fred m. Zackero, *Heroina: narcoticul de pe stradă,* (New York, Clesea Publishing House, 1980), p. 124.
[31] Joseph Keneddy, *Coca exotica* (Rutherford: New York, Farleigh Dictionarz, Cornell University Press, 1985).

Când luăm şi punem în comparaţie aceste droguri pentru a observa că nicotina diferă de celelelte două prin faptul că nu a lovit mult societatea ca şi un drog izolat în timp ce morfina şi cocaina au făcut-o. Odacă ce cocaina şi morfina pură au fost disponibile ele au fost disponibile şi au început să fie folosite de foarte mulţi. Aceasta a fost aşa fiindcă ambele droguri au avut folosinţe medicale semnificatove, morfina ca şi un ucigător de dureri şi cocaina ca şi un anestezic local. Dar ambele au devenit droguri, morfina la începutul secolului al XIX-lea şi cocaina la finele secolului. Ele au fost disponibile numai în forma pură ci ca şi ingrediente a toate de la sirop de tuse la coca-cola. Aceste lucruri nu a avut loc niciodată cu nicotina. Numai mai recent corporaţiile au început să facă disponibilă nicotina în forme izolate de tabac. Aceasta în aerosoluri de exemplu şi se pare că aceste produse au fost găsite la oameni care nu se puteau lăsa de fumat.

Ar fii destul de ispititor să speculăm că nicotina nu a fost niciodată produsă în produse separate de tabac pentru simplul motiv că oamenii au folosit puţini favorabili nicotinei cu excepţia faptului când este legată în frunze sau ţigări. Antreprenorii farmaceuitici din secolul al XIX-lea – foarte mult capabili să elibereze morfina ca şi aspirină – au fost adepţii oferirii publicului a orice doreau ei pe calea drogurilor şi legat de parafernaliză. În comanda de catalog din 1997, Sean Roebuck a oferit o selecţie de unelte de siringă hipodermice.[33] Dacă industria nu a elaborat o gamă largă de produse de nicotină după cum a făcut pentru morfină şi cocaină motivele nu au fost că astfel se produse nu erau căutate.

Aceasta a fost probabil pur şi simplu un alt motiv de a spune că cel mai bun aparat de livrare a nicotinei este ţigarea sau ţigarata în timp ce pentru morfină sau heroină aparatul de alegere este acul hipodermic. Am văzut deja cât de edificat fumatul de ţigară inhalat poate fii la darea nicotinei de la plămâni la creier. Să luăm în considerare efectele ei cirulatorii generale. Când o persoană a inhalat fumul de ţigară, nicotina pe care o poartă, ajunge la creier prin sânge în 8 secunde care este cu mult mai puţin timp ca să ajungă acolo dacă ar fii fost injectată prin vene[34] îşi face efectul. Pe când 15 sau 20 de secunde au trecut, nicotina a intrat în trup până la degetele mari.[35]

Ca şi sistem de livrare inhibiţia este mult mai eficentă decât orice tonic de nicotină, a dr. Brumn care ar putea fii dezvoltat, un astfel de tonic ar putea fii larg inactivat, în stomac şi în fiicat mai înainte de a trece în circulaţie generală. Prin contrast mai bine de 90% din nicotina din ţigarea inhalată şi din fumat este absorbit în plămâni.[36] Este un lucru bun că atât de mult din nicotină care este înghiţită şi devine inactivă, nu acesta este cazul dar nu acesta este cazul tinerilor care au consumat ţigarete care vor putea suferii de vomitat, convulsii şi diaree pe care au luat-o.[37] Nicotina este un produs puternic şi este foarte activ pentru om. Ea poate dobori şi elefanţi.[38] O persoană care bea o cană de cafea ingerează mai bine de 120 de miligrame de conferină. O persoană căreia îi este ingerată mai multă nicotină ar putea

[32] Raportul general al medicilor, Consecinţele dpunătoare ale fumatului; adicţia de nicotină, *Departamentul de sănătate şi de servicii umane din SUA,* 1980). pp. 8-20.
[33] Zacko, Heroino, narcotiul de pe stradă, p. 31.
[34] Neil Benovitz, „Farmacologia clinică a icotinei," Annual review of medicine, 37 (1936), p. 27.
[35] Herther Ashtum şi Rob Heprens, Fumatul, psihanaliza şi farmacologia, (Londra, New York, 1983), p. 32.
[36] Gal Megan şi F. Goldings, Psiho farmacologia fumatului, (Cambridge New York, 1884), p. 159.
[37] Raportul general al medicilor, (1989), p. 565.
[38] Gal Mangan şi J. Goldings, Psiho farmacologia fumatului, (Universitatea Cambridge, 1984).

probabil murii ca şi rezultat.[39] Fumătoiri dobândeasc ceea ce au nevoie dintr-un miligram de nicotină care este eliberat în medie din fiecare ţigară.[40]

Aceasta este o mare cantitate pe care o putem vedea chiar dacă întregul dozajului ţigării a fost concentrat într-un singur strop. După cum are loc, deşi nictotina intră în trup, în forma a mai multe mii de picuri fiecare suspendată într-o particulă parţial adusă de tabac (este mai mult un fel de „cătran.”). Aceşti picuri de păcură de nicotină sunt atât de mici că pot intra în cele mai mici brahnii ale plămânilor. De acolo sunt luaţi la fel de bine şi zduncinaţi prin sângele care a fost trimis în plămâni pentru a lua oxigen. Din plămâni urmază o călătorie scurtă în partea draptă a inimii, unde nicotina este pompată în toate părţile trupului.

Uneori oamenii de ştiinţă vorbeau de o casacadă de efecte ce iese dintr-o singură cauză. Acest termen este cât se poate de potrivit în cazul nicotinei. Din momentul în care a dorit plămânii efectele se împrăştie pe tot corpul şi încept un proces de alunecare. Senzorii ştiinţifici nu sunt ceruţi pentru a ştii dacă unii dintre aceşti senzori sunt ţinuţi. Cu prima ţigare a zilei bătăţile inimii vor creşte cu 10 până la 20 de bătăi pe minut. Presiunea sângelui[41] v-a creşte cu 5 până la 10 puncte. Temperatura turpului se v-a încetinii în vârful degetelor pe vasele de sânge care sunt închise.

Aceste efecte nu cresc cu mult după ce fiecare ţigaretă este fumată. (Dacă ar face-o nimeni nu ar mai fuma ţigări). Dar datorită faptului că nicotina persistă în sânge, un fumător mediu v-a continua în fiecare zii şi noapte ce stă zii şi noapte alert. Nivelul de nicotină creşte cu fiecare ţigară şi trece imediat dar gradul de nicotină creşte zilnic şi se opreşte noaptea. Acest grad este destul de ridicat şi căderea lui destul de graduală ca pentru toţi fumătorii nicotina este activă în ei 24 de ore pe zii. Ei nu scapă niciodată de drog.

De unde îşi i-a nicotina puterea ei? Ce face ea pentru inimile şi marii devotaţi? Răspunsul general este sistemul nervos. Atât de clare sunt efectele ei că nu mai înainte de a fii scrutinizată ca şi drog nicotina a fost folosită pentru a cartografia o bună parte a sistemului nervos.[42] De fapt a fost lucrarea efectelor nicotinei care i-a dus pe savanţi la finalul secolului al IV-lea că chimicalele sunt implicate în transmiterea mesajelor dintre celule.[43] Dar aici am mers puţin prea departe. Se pare că aici am depăşit puţin graniţa. Acest fel de transmitere chimică ar putea fii puţin misterios dincolo de către marea parte a oamenilor şi este important pentru povestea noastră, aşa că o să luăm un moment să o examinăm.

De fiecare dată când într-o pagină a acestei cărţi un mesaj îţi spune cunoştinţi tale de regiunea creierului tău numit motor cortex, şi mai apoi până în jos la creier şi coarda spinală şi afară din nară. (Atunci paginile cu dreapta ta merg de la vârf spre dreapta creierului tău). Ca şi distanţă acoperită de la vârf la partea stângă a creierului, de la creier la mână, mare parte a acestei transmisii este eclectică (sau mai exact electro-chimică). Această transmitere nu implică exact acelaşi fel de electricitate care pătrunde printr-un vas de perete şi un fier între alte lucruri ale sistemului nervos şi care este transmis mai uşor – dar este circular. Când o singură celulă nervoasă, denumită nervon aude el trimite un mesaj electric jos ce se extinde din sine şi care se numeşte axon.

Mesajul nostru de la creier la mână are mult de mers totuşi, şi calea lui n-ar fii mult mai complexă şi nu ar merge prin alte celule nervoase. Dar axonii duc mesaje numai afară din

[39] Raportul general al medicilor, (1988). P. 595.
[40] Neal Benovutz, „Farmacologia clinică a nicotinei,” p. 34.
[41] Benovitz, Farmacologia clinică a nicotinei, p. 29.
[42] Jack Heningsfeld, *Nicotina. O adicţie de undă veche* (New York, Celsea House Publishers, 1984). p. 74.
[43] A se vedea raportul general al medicilor.

celulele nervoase şi cablele axonimor merg atât de departe până ajung la un final. Pentru ca mesajul nostru să fie transmis pe jos pe linie trebuie să fie preluat de fibrele nervoase numite denduite care pot transmite mesaje până jos la neuroni.

Totuşi axonii şi dendritele nu fac nici un fel de linie electrică nefrântă fiindcă nu se ating una pe alta. Ele ajung în cadrul a douăzeci de milioane pe metru dar ele sunt separate la o mică grupă. Această gaură este de obicei denumită încheitura sinaptică pentru motivul pentur care poartă joncţiunea axonului şi a dendritei este numită sinapsă.

Cum se face că mesajul nostru electric trece prin el? Este transformat într-un mesaj chimic pentru călătoria lui peste fisură. Când semnalul electric loveşte finalul axonului, resturile axonului emit o substanţă pe care au sortat-o numită un neurotransmiţător care curge în fisura sinaptică. Când neurotransmiţătorul ajunge la punctul final al dendritei – pe cealaltă parte a fisurii – se alătură cu o substanţă chimică a dendritei, numită un receptor. Când neurotransimţătorul şi receptorul au fost legate combinaţia care a rezultat stimulează dendrita pentru a transmite un nou un semnal electric jos pe linie la nervul de lângă el sau la o altă dendrită şi procesul continuă. Pe scrurt acesta este un proces care merge electric, chimic electric.

Acum sistemul nervos este capabil să dovedească verticalitatea sa fiindcă există mai multe feluri de acest gen de neurotransimţători şi totuşi electrizează selectiv asupra receptorilor dendridici. În alte cuvinte, nu orice loc de receptor v-a răspunde la fiecare transmiţător. Să ne gândim la un neurotransimţător ca şi la un om până părin anii 1920. El a bătut la uşă, uşa se deschide şi el spune Louis m-a trimis. Aceasta este mesajul mişcătorului la care vrea el să răspundă aşa că el deschide uşa şi înăuntru intă un om. Dacă totuşi, el îi spune mişcatului Haryamna trimis el nu ajunge niciunde. Uşile stau închise mesajul nu este redat.

Unul dintre cele mai importante neurotransimţătoare ale trupului este numit aceyylcholină (ACH). El funcţionează ca şi o juncţiune sinaptică unde se întâlnesc nervii şi muşchii (în mâini de exemplu); aceasta este foarte important în sistemul nervos al trupului care controlează involuntrar fucnţiile trupeşti cum este bătăile inimii şi lucrează chiar în creier pentru a ajuta la trecerea dintr-o parte în alta. Acum, după cum se arată nicotina poate minimaliza fectele acetolinei. Într-o gamă de arii de ACH ar urca ca şi cum neurotransimţătorul nicotinei v-a lucra în locul ei. Să ne reamintim că discuţia noastră despre efectele nicotinei cu observaţia că la finalul secolului „nicotina” a fost cartografiată prin părţile sistemului nervos. Nicotina a fost aplicată ţesuturilor nervoase şi oamenii de ştiinţă au urmat efectele ei prin circularitatea ei neutră, receptorii au răspuns nicotinei după cum a fost aceticolină şi au fost numite receptori ai nicotinei după cum îi denumeşte ştiinţa de azi.

După cum am observat ACH lucrează prin trup: vedem că există un alt fel de a zice pe care nicotina o numeşte prin trup – lucrează pe oriunde eixstă receptori nicotinici. Unul dintre cele mai importante efecte la aceşti receptori este că poate elibera alţi enurotransmiţători. De exemplu, gradele noastre adversale care stau pe vârful rinichilor noştrii, au receptori nicotinici pe ei şi când primesc o doză de nicotină. (sau ACH) şi ei eliberează neutotransimţători nonepidermici şi neurotransmiţători epidermici ultimul fiind cunoscut ca şi adrenalină. Aceşti neurotransimţători sunt responsabili pentru unele efecte stimulative ale nicotinei. Astfel, presiunea crescândă a sângelui care a rezultat din prima ţigară a zilei din cauza raselor de sânge şi care nu a elaborat norepinefrina când a intrat nicotina din contact cu ele.

Să remarcăm că acestea sunt răspunsurile stimulative ale unui drog. Aceasta este ceea ce noi am aştepta cu un drog, care stimulează gradele adversale fiindcă acestea sunt organe ale răspunsului luptei clasice umane ce făceau dacă avem ameninţări că primim un pumn în gură? Trupurile noastre ştiu că noi avem nevoie de o luptă şi aceasta ajută gândirea noastră despre faptul că: sângele din inimă a început să circule mai repede, o rată a bătăilor inimii pentru acelaşi motiv şi mai puţin sânge în extremităţile noastre pentru simplul fapt că noi avem trupul. A împinge lichidele printr-o gaură îngustă – a acoperit parţial grădina de exemplu – şi ce dobândeşti? Prescriere crescândă; ce avem aici este sângele crescut când vasele de sânge de la periferie sunt înguste.

Epirefrina şi norepirina face toate aceste lucruri când ele sunt eliberate în sistemul nostru. Ei o fac fiindcă sunt eliberate din cauza unei trăsături fizice caracteristică ACH la glandele advernale şi a a vaselor sângelui sau fiindcă intrebarea fumului de ţigară care trimite nicotina lor.

Aceasta este la drept vorbind acest fel de stimulaţie care este nicotina; după cum vom vedea nicotina devine ocupată prin tot trupul după exemplu de mai sus. Aceste exemplu sunt bune referitoare la cum lucrează nicotina ca şi un neutortransimţător şi ca şi un stimulator. (la fel de bine să ne amintim în acest fel similarităţile ca şi cele ale cocainei şi a amfitaminelor ambele intră în glandele adrenale la fel de bine).

Observând efectele stimulative să ne reamintim atunci când oamenii sunt întrebaţi ceea ce fumează, ei răspund că fac aşa fiindcă îi relaxaează, îi sedează în inconştient. Cum poate să apară aceste efecte cu un drog care pare că este un stimulent? Pentru răspunsul nostru sau o parte din el – ne uităm din nou la un loc important, frântura sinaptică. După cum am arătat sistemul nervos face mesaje care trec pe lângă fisură printr-un fel de ferryboat chimic al angajamentului; neurotransmiţătorii sunt secretaţi într-o fisură de legiuni de la finalul axonului; ele fac prăpastia spre receptorii dendronici şi în spatele lor aceasta întoarce din fumatul ca şi semnal chimic într.un semnal electronic.

Totuşi, semnalele de nerv vin continuu. Nu este ca şi cum o anumită sinapsă transmite un mesaj şi mai apoi stă leneşă pe jumătate de minut. Fiecare sinapsă este legată de o gamă mare de dendrite şi celule nervoase. Există cel puţin 10 pe 14 sinapse în cortex al creierului uman în jur – ceea ce este 100 trilioane de sinapse.[44] Un singur neuron din creier ar putea primii semnal de la zeci de mii de sinapse şi astfel o sinapsă ar putea să fie o numire de a transmite mai multe mesaje destul de rapid.

Sinpasele nu fac aceasta pur şi simplu stând pe loc. În unele sinapse odată ce au un mesaj s-a luat tranzitul şi debitul a eliberat o proteină care a fixat transmiţătorul la care ne referim, acetilotina. Ceea ce este important de remarcat este de a vedea că fisura sinaptică este clasificată de acest proces pentru transmitarea ce ar putea venii.

Am remarcat că nicotina poate sluji funcţia acetilochinei la mai multe lucruri şi feluri de receptori. Totuşi, în acest sens, este mai puternică decât ACH, fiindcă legătura pe care o face cu receptorul este mai lungă şi mai largă.[45] În doze mai mici nicotina nu a stimulat transimterea şi locurile nicotinice, dar în doze mai mari începe să împiedice transimterea stând legate la receptor. În acest caz, sinapsa nu poate fii eliberată complet pentru noua transmisie. În mari cantităţi nicotina opreşte deplin transmiterea. Din acest motiv omul poate murii dintr-o supradoză de nicotină; când circuitele lor de respiraţie pur şi simplu încetează să mai existe sau să funcţioneze, fiindcă nu mai pot trece mesajele. Să ne gândim din nou la

[44] Jean Pierne Chanvexz, Omul neuronal (New York, Oxford University Press, 1985), p. 52.
[45] Ashton şi Stepress, Fumatul: psihologie şi farmacologie, p. 38.

exemplul pe care l-am dat mai înainte de a elibera mesajul. Dozele mari de nicotină sunt asemenea unui fel de om gras care vine la uşă şi vrea să intre în casă. El trebuie să spună parola pentru a fii lăsat să intre. După ce a spus-o, el este lăsat să intre dar nu poate fiindcă este atât de gras că nu mai poate să o facă.

Aşa că nicotina poate lucra în două feluri. În lumea savantului efectele ei sunt bifazice. Un mic stimul şi mai multe sedaţii. Totuşi, să ne exprimăm diferit: puţină nicotină stimulează nicotina şi sedează mai mult în aşezământul laboratorului – adică în contextul experimental în care farmacologii sunt capabili să aplice mari doze de nicotină unor lucărări izolate ale ţesului nervos. Lucrează astfel în cele mai mari afirmaţii clinice: în cazul sistemului nervos prin ţigări? Unii cercetători ai fumatului au îndoielile lor. Oferă ţigările destul de multă nicotină de a bloca transmiterea nicotinică? Dacă nicotina poate seda la nivelul celular, lucrează în acest fel într-o altă fiinţă umană complexă?

Opinii sunt împărţite dar sensul meu este că un timp crescut de cercetătorii care îl realizează. După cum vom vedea efectele biofizice ale nicotinei au fost acum documentate în mai multe arii cea mai problematică dintre ele fiind a stadilor creierilor, care sunt indicatoare la nivelul alert din jurul nostru.

Indiferent de cum este prezentat acest argument acţiunile nicotinei de lângă sinapsele de jos formează o încurajeare pe care o găsim folositoare pe cum ne uităm la efectele drogului tuturor fiinţelor umane mai mult decât de celulele din care sunt făcute.

CAPITOLUL 4

STÂND PE O CORABIE CHIT

Fiindcă adăugirile de ţigări sunt ubicue în Statele Unite, americanii au de mai multe ori şansa să vadă ceea ce ar putea fii numit ţeasta de sub pielea de a lua în sensul femeii vânzătoare a lui Vigrinia Slims ca şi femeie pe vârful unei mase şi urmând figura ei frumoasă jos pe prezicerea viitorului ei a medicului generalist. Frumuseţea şi ţinereţea cot al cot, cu moartea şi boala, una într-o culoare vie şi cealaltă în negru pe alb.

Există mai multe avertismente generale ale medicilor şi ele apar pe o bază rotativă pe fiecare ţigară şi pachet distribuit în Statele Unite. Limba dintre avertizăpri a lăsat ceva care să fie dorit care este ceea ce am putea aştepta datorită faptului că cuvântarea a ajuns numia print-ro mare parte de negocieri cu lobbyul de tabac. Unul dintre mesaje a pus fumatul şi efectele sale chiar pe rând „ca fiind cauza care face cancer la plămâni, boli de inimă, empisemp şi ar putea aduce complicaţii sacrcilor, în timp ce alte schiţe congestionate au adăugat altceva: fumatul este adictiv, adică crează dependenţă.

Restul de celelate trei avertismente sunt mult mai puţin înspăimântătoare. Chiar cu privire la efectele sănătăţii. A fumatului „de ţigară conţine monoxid de carbon – pare a fii mai puţin un avertisment decât o bucată de informaţie a guvernului, deşi fumătorii ar putea să o găsească la îndemână.

Monoxidul de carbon (CO) are o reputaţie considerabilă ca fiind pericol, dpunător aş crede din rolul său ca şi un gaz sinucigaş. Dar din avertism,entul general al medicilor, nu este clar ce realiuzează în cantitatea de ţigări pe care o oferă. Un răspuns la această întrebare

este că ar putea ajuta la bolile de inimă. Dar mai joacă un rol în felul în care fumătorii procesează serul pe care îâl respiră.

Oxigenul este portat în diferite părţi ale trupului de hemoglobină, proteină care se află în celulele sângelui roşu. Pe cum oxigenul intră în presiunea arterială din plămâni, se amestecă cu hemoglobina, într-un fel analoig cu aomenii care se ţin unii de alţi pe durata unui dans. Când hemoglobina ajunge la destinaţie, dansul se opreşte; oxigenul încerează de a mai fii folosit în celule şi hemoglobina se întoarce în plămâni pentreu a ăşi găsii un partener.

Acelaşi partener poate fii la fel de bine monoxid de carbon sau oxigen. De fapt hemoglobina leagă sau se leagă mult mai mult cu monoxidul de carbon decât de oxigen. Hemoglobina care se leagă de dioxidul d ecarbon este incapabilă de a purta oxigen şi există la fel de multe hemoglşobine ca şi molecule în trup în roice moment. Aceasta este prin urmare unul dintre motivele pentru care s-ar putea să nu vedeţi fumători care să câştige matatorul din Boston. Numai că plămânii lor sunt protejaţi de efectele negative şi prin urmare sunt insuficenţi – deşia ecsta este un lucru adeverit dacă ei au fumat mai multă vreme şi este un număr corect al hemboglobinelor lor din molecule care sunt angajate în purtarea unei otrăvi decât oxigenul care menţine viaţa. (Trupul încearcă să răspundă la această condiţie cronică, creeând mai multe celule de sânge roşu, dar compensaţia nu este deplină). Oamenii care se închid pe sine în garaje cu motoarele deschise pur şi simplu poartă aceste proces la o scară mai mare. Când destul de multă hemoglobină de a lor este indisponibilă de a aduce oxigen ei mor.

Când monoxidul de carbon se leagă de hemoglobină, rezultatul este o moleculă numită carboxzhemoglobină (COHb) şi nivelul ei în circulaţia sângelui este destul de bun ca să judecăm asumarea persoanei de produsele fumului de ţigară.

La începutul anilor 1970, cercătătorii britanici TW Merde şi N. J. Wald au decrs că este important să ştie când oamenii fumează în timpul zilei, cu scopul de a ştii când să îi măsoare pentru COHb. Dacă oamenii fumau puţin dimineaţa decât în restul zilei, o afirmaţie COHb ar fii greşită referitor la aseumarea lor ca şi produse de fumat. Cu cât mai multe produse de acest fel în oameni cu atât mai mult ei sunt dispuşi bolilor, COHb şi nivelul lui ar putea slujii ca şi un risc simţit de cercetători.[46] Consecvent, Meade şi Mald au trimis un chestionar la vreo 3600 de muncitori britanici – în fabrici şi în birouri – întrebându-i cât au fumat din momentu deşteptării până în momentul când s-au culcat.

Aceastp cercetare a fost citată atât de mult cu COHb şi efectele sale ci mai mult la ceea ce sau descoperit refetiro al când fumau oamenii. Ceea ce Meade şi Mald au descoperit a fost că aceşti lucrători nu s.-au abţinut de la fumat mai mult de jumătate [56%] a ţigărilor lor zilnice – cu munca. Mai mult, cele mai mari două grade de rate a fumatului acestor oameni a luat loc amiaza în timp ce aveau de muncă.

Aceasta nu este deloc surprinzător până când nu voi începe să mgândim la genul de activităţi pe care le asociem normal cu drogurile psihoactive. Cele mai populare dintre aceste substanţe sunt folosite în general pentru plăcere nu pentru muncă. Ce se cuvine să facem la locul de muncă? Sau ce putem spune despre marihuana? Dar cocaina? Oamenii fac aceste droguri la muncă – în special cocaina care este folosită extrem de mult la servici dar în mare folosinţa lor este necesară şi necreaţională. O muncă mai apropiată se leagă de tabac creând cum ar fii droguri ca şi valiumul sau cofeina luate de muncitori pentru a se menţine în formă

[46] T. W. Meade şi N. J. Wald, „Fumatul de ţigară,” D. Hern, în timpul zilei,” Jurnalul britanic de medicină socială şi preventivă, 7, 31 (355), 25-24.

sau de a se ţine ei şi capacităţile lor de a muncii şi a nu se deteriora din cauza unor lucruri cum ar fii lipsa de somn, un sistem nervos suprasolicitat sau vicisitudinile simple ale unei zile de muncă.

Locul de muncă cum ar fii drogul valium sau cafeina stau ca şi o noţiune de drog pe capul ei. Amebele aceste droguri pot fii folosite să ne „drogheze" după cum înţelegem acest termen, dar ei susţin că aceste droguri nu sunt pentru a se droga ci pentru a fii momeli.[47] Ceea ce fac ei este să îi facă pe oameni să se simtă normal în anumite dezbateri, dar după cum vom vedea un stat care a venit mai aproape de ceea ce am denumit neutralitate psihologică este mai mult decât orice scopul lor primar. Există un sentiment de euforie în aceasta – în ceea ce oamenii pot fii mai mult decât orice căutătorii de euforie – şi cred că oamenii pto fii mai mult decât orice neutrii – dar cea mai mare sau mai puternică motivaţie este disforia – evitarea. Astfel, aceste droguri sunt luate de oameni care au probleme cu concentrarea care sunt deprimaţi şi deşi în inactivitate, care sunt scoşi din nelinişte.

Nicotina din tabac are mai multe folosinţe. Dar începe să înţelegem de ce ea se califică ca şi un drog ce ne creează dependenţă. Cuvântu aoperativ de aici este adicţia. Coferina este cel mai popular drog al lumii, dar se pare că este unul dintre testele standard pentru droguri adictive: animalelor nu le pasă de ea în loboratoare], un lucru pe care nu putem să îl luăm în considerare este idea că îi poate salva pe aomeni din câteva sefere disforice întrorcându-i la forma normală în câteva locaţii, de pe boala psihologică. Aceasta este exact tot ceea ce am pztea aştepta de la un drog care este puternic folosit într-un anume loc unde totul este normal şi unde forţele care îi împing pe oameni de la stadiul neurozei de la plictis şi stres.

La finalul anilor 1980, Norman Heimstura şi colegii lor de la Universitatea din Dakota de Sub au condus o serie de experimente care vroiau să vadă cum fumatul a afectat diferite datorii cum ar fii simularea condusului auto în care subiectele au prins o ţintă mişcătoare. Mai înainte şi după aceste obligaţii, totuşi, Heinstein şi subiecţii lui au umplut un chestionar psihologic standardizat care i-a întrebat să îşi califice capacitatea lor în câteva linii. Cât de agresivi s-au simţit?

În primul dintre experimente Heinstein a avut 60 de subiecţi care au realizat condusul timp de şase ore fără pauză. 20 dintre aceşti oameni erau nefumători, 20 erau fumători şi li se putea îngădui să fumeze şi 20 au fost fumători cărora nu li s-a permis să fumeze. Nu s-au realizat prea multe lucruri în diferenţierea aceasta dar când heinsern s-a uitat la rezultatele obţinute el a găsit ceva plin de intrigi. În cazul nefumătorilor dispoziţia lor s-a schimbat semnificativ în 5 ani în timpul şofatului, sugestia lor a crescut la fel ca şi oboseala lor şi între timp căldura lor socială a scăzut, dimpreună cu concentrarea lor şi capacitatea lor definită ca şi gradul prin care ei au fost într-un stadiu jucăuş şi vorbăreţ.

Totuşi, fumătorii care au fumat au avut enorm de multe schimbări de dispoziţie numai în două domenii: ca şi fumători nu au avut mai puţină concentraţie şi mai multă oboseală după datoria de a fuma în faţa lor. Ei au raportat un gra de agresiune ce nu a crescut. Astfel, obligaţia lor şi a afecţiunilor lor sociale au rămas neschimbate.[48]

Heinstein şi colegii săi au realizat alte 4 experimente care au fost stimulate cu aceasta – în primul rând subiecţii au primit un film referitor la bombadarea hHIroşimei şi a lui Nagasaki – şi rezultate au fost la fel pentru toată lumea: nefumătorii au avut fluctuaţii mai a

[47] N. Coopersatot şi J. Hill, *Efectele tranchilizării: herzodiazepina şi folosinţa ei în Canada,* (Minsiterul sănătăţii naţionale şi al bunăstării,, 1982). p. 44.

[48] H. W. Hein „Efectele fumatului în schimbarea dispoziţiei." Comportamentul fumatului: motive şi raţiuni ed. Mal Dunn, (Washington, 1973). Pp. 197-207.

ri în dtadiile de dispoziţie decât fumătorii care au fumat pe aprcurusl unor astfel de experienţe de încercare.

În 1984 D. R. Chervert di LSU centrul medical din Sevenport Louisiana a condus un experiment care s-a bazat pe descoperirea lui Heinstein, într-o dimensiune anume: agresiunea. El a recoltat mai mulţi subiecţi, totţi neufmători cu pretenţia că se vor uita la efectele ţigărilor refetiro la reaţcia timpului şir pocesarea informaţiei. Ceea ce investiga el a fost fără de nici o îndoială a fost efectele fumatului asupra agresiunii,m dar el nu le-a spus aceasta omaneilor şi aceasta l-a dus la aceste rezultate.[49]

Acestor fumători li s-a spus că ei vor fii puşi în legătură cu alte persoane ascunşi de ei într-o locaţie îndepărtată care ar juca un fel de joc electronic cu ei. De fapt nu a existat nici o persoană – doar cercetătorii care au fost manevraţi într-un fel ce le convenea. Aceşti subiecţi au fost consolaţi cu un calculator câteva butoate şi o telecomandă. Apăsând pe buton A ei au ajuns să acumuleze 10 cenţi pe 100 de apăsări de butoane – şi s-a arătat totalul de acumulări totale pe care ai au avut-o pentru a îşi ajunge la finalul sesiunilor lor.

Celălalt buton şi aparatul au fost legat ostentativ de partenerul lor la un fel de obiect similar. Apăsând butonul B de 10 ori li s-a spus că ar putea lua 10 cenţi din totalul ceileilalte părţi primite a jucătorului, 10 apăsături pe aparatul C între timp s-a eliberat un fel de sunet la celălat jucător care a abut aceiaşi aşezare: el putea acumula bani, ar putea substrage bani de la primul jucător sau să îşi de a un sunet alb.

Chereck i-a avut pe subiecţii săi venind mai înainte ca textul să înceapă şi i-a avut ca şi a) nefumători, b) ca şi fumptori ce fumau ţigări de calitate slabă de nicotină sau c) să fumeze ţigări cu nicotină experimental.

El ştia că studiiile preliminare ale cercetprii sale în oameni le plăcea să fie luaţi cu un zogomot alba şi că ei au avut o percepţie având bani luaţi de la mai mulţi cu agresivitate şi cu un fel de acţiune chinuitoare. (Cum aceasta este şi un fel de superlativ profund refetiro la valorile umane: oamenii vor accepta să fie loviţi cu o insultă dar cu banii fiind într-o afacere serioasă).

Rezultatele acestui experiment au fost că cu cât mai multă nicotină au avut aceşti oameni cu aâtt mai puţin ei au acţionat asupra „!jucătorilor săi.” Răspunsul celor substraţi a fost descrescător în toţi subiecţii când fumau ţigări în nicotină şi era dorit şi mai mult când fumau ţigări cu multă nicotină. Destul de intereaant, substragerea banilor a fost şi mai mult atestată de nicotină au adăugat bani ca şi rpsăuns la sesiuni. Cherek a concluzionat din aceasta că efectele supresive ale nicotinei referitor la agresiune nu s-a datorat unei acţiuni despresive generalizate. Ceea ce a fost indicat în schimb a fost o acţiune mult mai selectivă a drogului. Când ne întrebăm cum nicotina ar fii capabilă să reducă agresiunea au fost oferite unele prerogative de Hunt Chinson şi Grace Erwley care la începutul anilor 1970 au realizat unele lucărri cu nicotina şi animalele şi a ajuns mai apoi să aplice rezultatele fiinţelor umane.[50] În încercările aneimalelor ei au folosit maimuţe ce stăteau pe un scaun când cozile lor au fost barberite şi ataşate de electrozi. (Iubitorii animalelor au dorit să treacă peste descrieri ale acestor experimente şi au tăiat rezultatele).

În aceste condiţii, maimuţele au avut câteva obiecţii de prins: o mască de fumat pe care o puneau pe gură ca şi răspuns pe care îăl puteau aduce cu mâinile. Masca ciorap a fost

[49] N. W. Heinstein, „Efectele fumatului în schimbarea dispoziţiei.” Comportamentul fumatului: motive şi raţiuni, M. C. Dunn, (Washington, 1973), pp. 197-207.

[50] Hunt Chinson şi Grace Erwley, Efectele nicotinei asupra renunţării, supresiunea condiţională şi agresiunea răspunsului măsurii la animale şi om,” În Duna, Comportamentul fumatului: motive şi obligaţii, pp. 179-194.

folosită pentru a măsura comportamentul de muşcat care ca şi un fel de experienţă de mai înainte a fost un dincolo de roice semn al agresiunii sau al unui comportament luptător din maimuţe. Între condiţiile care pot aduce acest comportament este mai mult decât orice şocul electric care în acest caz a însemant un şoc de 400 de volţi dat cozii bărberite a animalului pentru o zecime de secundă la fiecare patru minute.

Când a fost primită zguduitura v-a apare comportamentul agresiv însemnând că maimuţa v-a muşca rapid şi repetitiv la masca de ciorap. Apoi muşcătura ar cădea din nou, până când v-a aapre şocul următor. Cu aceasta maimuţa ştiind ce avea să vină v-a începe să muşte masa şi mai frecvent până când ultimele secunde mai înainte de şoc au fost date moment în care s-a renunţat la muşcătură.

Ce ar putea face o maimuţă reţinută când este copnfruntată cu ceea ce v-a lovii ca şi un şoc de 4000 de voilţi în 30 de secunde? Un lucru care ar putea să ăl facăî este să sugă şi este după cum am arătat ca şi alte răspunsuri disponibile – aapăsarea pe buton şi pe nivelator – ce sunt indicaţii de bază ale acestuii răspuns pe care îl au. (Ce am face noi când am fii prinşi şi am fii confruntaţi cu durerea? Părerea mea este că vom eşua, sperând că ceea ce v-a avea loc doar print-ro simplă mutaţie a mişcării noastre. Răspunsul de scăpare la maimuţe nu a fost dat de un şoc ci de anticiparea lui: cu cât mai mult vremea şocului a evnit, atât mai mult mai muţele au apăsat nivelatorul eliberat când după ce muşcătura a fost un răspuns – această mişcare a început din nou.

Cu aceste rtăspunsuri faţă de stimulii „nocsioşi” stabiliţi, Hutchinson şi Emely au văzut cum diferite droguri ar putea afecta comportamentul maimuţei în acest fel de situaţie. S-a dovedit că ampetaminele şi cafeina nu ameninţat să crească pe ambele. Prin constrast cofeina a scăzut în ambele activităţi.

Totuşi, nicotina a realizat ceva diferit. A descrescut comporetamentul de atac dar a crescut răspunsul crescut. Într-o îndoire răspunsul crescut drogurile sunt ceea ce este similar în acest sens, care nu au fost droguri sau cofematine ci tranchilizatori. A arătat acelaşi model ca şi clordizepoxida de exemplu care este ţinută ca şi librium.

În cele din urmă Hutchinson şi Emily au fost interesaţi de maimuţe şi ei au cerut experienţe dacă ar putea vedea dacă şi-ar putea extinde rezultatele lor de pe maimuţe pe fiinţele umane. Ceea ce cercătătorii au măsurat de această dată a fost un indicator constant de iritabilitate şi agresivitate în fiinţele umane. Ei vor lua electrecorzi pentru a controla muşchii subiecţilor lor (pe maxilar şi gât) şi au numit muşchiul şi contraciţiile lui care au trecut de mai multe condiţii. (A găsii despre aceasta m-a făcut să mă minunez dacă muşcătura de maxiar este cee ace a rămas de la oameni care au renunţat momentan la fumat).

În experimentul de a nu mai fuma, 7 sau 8 subiecţi au crescut fălcile lor după ce au renunţat cu cel mai mare salt ca şi răspuns care a venit geeral în prima săptămână după ce au fumat).

Experimentul a fost dus şi cu nefumători care au fost luaţi cu un ton de 3,000 de herţi timp de 2 secunde la fiecare 3 minute. Subiecţii au băut 5 uncii de apă în fiecare zii, 15 maimuţe mai înainte de testare, la care cercetătorii au adăugat o mică cantitate de nicotină. Rezultatul a fost că toţi aceşti oameni au redus răspunsurile în ziua în care au luat nicotina.

Ne-am uitat acum la cele 3e categorii de experimente care toate arată în aceiaşi direcţie: nicotina a moderat dispoziile lkăuntrice care sunt aduse la un loc de influneţele stresante. Se pare că ele diminuează agresiunea, în timp ce îi ajută pe oameni să menţină sociabilitatea sau chiat tonul. La fel de bine realiuzează aceste lucruri ajutându-i pe oameni

să nu se depersonalizeze. Şoferii fumători ai lui Heisntein au fost la fel ca şi şoferii nefumători; jucătorii lui Chreck au acţionat în interesul lor propriu, acumularea de bani la fel cum Emerly şi Hutchinson au lucrat asiduu de a fugii de şoc.

Propriul meu sentiment despre aceste rezultate este că ele poartă un fel de comparaţie cu efectele lui KH. Ginzel pe care le-a găsit când a injectat pisicile cu nicotină(muşchii relaxaţi, minţile alerte). Efectele specifice pe care le-a găsit sunt separate faţă de aceste şi la fel de bine multiple, mai bine spus efecteneasemănătoare comune tuturor experimentelor. Presupunând că acest gen de efecte au loc în fumători, adevărata întrebare prezentată este: cine nu ar vrea să aibă acest fel de descoperire emoţională la dispoziţia lui şi să reamintim că toate acestă discuţie a început cu afirmaţia că în mare nicotina sau tabacul este un drog. Efectele lui fac din tabac un bu candinat care face din el un candidat pentru a recclamă care se fumează sub deviza: „renunţă la agresiune, şine capacitatea, fumează tabac.” [În prefaşţă ama rătat că nu voi merge într.un fel de set de argumente exaustive pentru că în acest fel de preteţii; ci mai bine spus, asumarea cazului pentru efecte are pentur calea mea de găsit o mare gaură de evidenţe. Cicitorii ar putea fii uimiţi de ceea ce le lipseşte, să vedem dacă acest efect este lăsat la o parte. Evidenţa care am prezentat-o pentru liniştirea efectelor de tabac consită după mine în ceea ce este convingător. De este important să credem că acestea trei seturi de experienţe din mai multe pe aceiaşi temă. Dcă este să vorbim de această lucrare, , lucurile nu sunt bune. Sunt mai multe expeirmente care nu dau nici un indiciu că nicotina poate acţiona ca şi tranchilizator şi găsim mai multe magazine ştiinţifice care au criticat experimentele făcute.

Experimentul Cherek este un exemplu potrivit al unui test ştiinşific care a deschis critici. Să ne reamintim că el a abut un mic număr de subiecţi (oameni). Apoi toţi erau fumători. După ce au terminat cu adunarea banilor testul de sustragere ia lipsit pe fumători de ţigări 90 de minute. Aşa că nicotina a liniştit pe aceşti oameni s-au nu a avut nici un efect de a îi pune într-un stadiu de cercetare ca şi nocotina care i-a făcut cu mult mai agresivi?

Acesta este un aspect constat în cercetarea făcută referitor la fumat. Ai putea crede ar ar pute afii rezultat din închiderea reformatorilor, în astfel de experimente, dar lucrurile nu sunt atât de uşoare. Să presupunem că Creck a recrutat pe nefumători. Cum le dă el nicotina? Ei fumeată atunci când s-ar putea îmbolnăvii care şi primii fumători care încep? Dacă ajung la un IV totuşi ar fii o problemă, şi ei ar fii ajutaţie probabil de un tub tub lipicios din braţe. Ştim că este dificil să facem o mimică a efectelor fumatului oferind o tabletă de nicotină.

În celelalte două experimente ne-am uitat la astfel de viziune (care este un motiv pe care l-am selectat) dar noţiune a fumatului a afectat dispoziţa în modul sugerat de critici). Raportul general al medicilor referitor la nicotină, a arătat că nicotina şi dispoziţia ei poate modifica stările negative în animale; totuşi nu este cazul la oameni lucru arătat în urma unor dovezi metodologice. Aici adevărul este eluziv apropate neexistent. Ceea ce prezintă el este evidenţa care păare mai convingătoare dar care este bineînţeles departe de a fii veritabilă. [51]

La fel de bine am remarcat că celălat duşam anl muncitorului este lipsa de stimulente sau mai pe scrut pilctisul. Dacă forţele la care ne-am uitat până acum – agresiunea, frica, mizantropia cu conţinut emoţional, plictisul – pare a fii mai mult o condiţie mentală. (Dacă vă place implică o lipsî de emoţie). Poate face tabacul ceva care să înfluenţeze acest stadiu al lucrurilor? Răspunsul scurt este da.

[51] Raportul general al medicilor, (1988) p. 405.

CAPITOLUL 5
A FACE CEVA CU EA, A FACE FĂRĂ EA

Mai înainte de a lua prima ţigare a zilei ne-am uitat la funcţiile nicotinei la nivel celular şi am remarcat că efectele primei ţigară a zilei la fumătorul mediu sunt foarte mult asemănătoare stimulării sistemuilui nervos simpatetic trupului în întregime. Bătăile inimii cresc, vasele de sânge sunt reduse şi aşa mai departe. Acesta este calr un efecte stimulativ

şi fără el suntem duşi în acest stadiu de un efecte înspăimânător al fumului de ţigară şi în această condiţie trupul este dispus la acţiune.

În general aceste efecte au lor şi în creier când o persoană fumează o ţigară: creierul se mută la o stare de alertă mai mare. Modalitatea de măsurare a acesteia este prin stadii de undă a creirului. Din moment ce transmisia sistemului nervos este mai mult decât orice o transmisie electrică, deducem că trebuie să fim capabili să măsurăm curentul electric ce a ajuns în creier. Aceasta este exact ceea ce oamenii de ştiinţă – şi entuziaştii biologici – fac prin electrozi puşi pe cap pe pentru a măsura stadiul şi gradul d ecurgere din interior. Măsurat de un electroencelograf [EEG] aceste curent este pur şi simplu suma totală a ardrii celulelor individuale de care am vorbit mai înainte. Celuelele pot fii concepute ca şi fulgi de zăpadă, dacă doriţi, care rezultă în acumularea de zăpadă măsurabilă a stadiilor de undă ale creierului.

Problema cu acestă procedureă este că stadiile de undă ale creierului sunt doar estimări ale unei activităţi a creierului de mare complexitate şi diversitate. (Am auzit odată pe un om de ştiinţă care a vrut să afle mai multe despre chinezi punând un microfon deasupra oraşului Beinjung). Chiar şi cu această limitaţie, EEG şi funcţia lui este una dintre cele mai bune unelte ale noastre care măsoară nivelele de activitate din creier.

Undele creierului măsurate în EEG sunt grupate în 4 categorii – delta, theta, aflba şi beta – şi ele descriu un continuum de creştere de la mai puţin la mai mult. Se pune electrecorzii pe o persoană medie, i se cere să respire adânc şi să îşi închidă ochii şi el este gata să intre în stadiul afla al electromagneţilor înregistrând unde ale creierului dee până la 14 cicluri pe secundă. (Apropo acesta este stadiul în care biologii vor să îi aducă pe oameni). Aprinde o lumânare pe ochii lui închişi şi undele afla for înceta să domine şi vor fii înlocuite de undele beta care sunt mai rapide şi care care se mişcă mai repede la 14 cicluri pe secundă. După ce s-au pus să doarmă o persoană ar putea ieşii din acest stadiu alet beta înapoi la un stadiu mult mai relaxat alfa şi mai apoi în cele din urmă în somnul profund în stadiul delta cu undele creierului ajungând numai la 1 şi 4 cicluri pe secundă.

La fel de bine există grade diferite de activitate în aceste categorii diferite. Ceea ce este denumit ca şi frecvenţa dominantă – din nou măsurată în cicluri pe secundă – se poate ridica sau cădea din nou cu o frecvenţă dominantă mai mare care indică o creştere mai mare. În stadiiile alfa de mai jos activitatea creierului tinde să izbugnească cxu mai multe celule care se prind dintr-o dată. Pe cum ajungi la scara frecvenţelor, activitatea cortextului tinde să se egalizeze mai mult: devine desincronizată, indicând o creştere mai mare.

Unde se potriveşte nicotina? Pe la finele anilor 1950 se ştie că nicotina este cauza creşterii EEG în oameni şi în animale.[52] dacă o persoană fumerază o ţigară, frecvenţa dominantă alfa creşte dimpreună cu lipsa de sincronizare. În mai multe stadii de aceste gen oamenii au avut de a face cu vechea problemă a fumatului: îi stimulează nicotina pe fumători şi creirul lor sau îi aduce la un stadiu cortic despresiv adus de nicotină şi efectele retragerii ei? În alt cuvinte afacerea celor dependenţi de fumat este la fel cu umplerea trpului lor cu un drog adictiv? Un fel de a răspunde la această întrebare cel puţin parţial este de a da nicotină nefumătorilor să zicem printr-o injecţie. Aceste lucru a mai fost făcut şi găsim foarte mult acelaşi lucru: nicotina stimulează creierul după cum este el stimulat de undele creierului.[53]

Totuşi, toate creşterile nu sunt egale. Restul de interes în anumite experienţe maimuţă făcute în anii 1970 creşterea EEG produsă de nicotină a fost foarte mult ca şi o ridicare EEG

[52] Raportul general al medicilor, 1988, p. 108.
[53] Scot Luka, interviu telefonic cu autorul, 9 februarie 1989.

produsă de stimulaţia senzorială normală – de animalele care au auzit un sunet care nu le place sau de vederea unei figuri care creiază intrigă de exemplu. Astfel, cafeina sau emetaminele în timp ce produc acelaşi grad de stimulare au produs modele de modă ale creierului care au diferit doarte mult de creşterea normală.[54]

Măsurătorile EEG sunt luate din cortextul creierului nu din exterior, dar scaunul primar al creşterii umane este localizat într-o altă parte a creierului. Văzut dintr-o parte într-o diagramă, creierul arată ca şi o floare care începe în locul în care gâtul devine cap, existând un grup de celule denumit formaţie retiumbră care este cea mai importantă arie în creşterea umană. Formaţia recticulară trimite proiecţii de fibre nervoase în afare tuturo ariilor cortexului cerebral. Stimulând anumite prăţi ale formaţiei moleculare creierul se mută la un grade de creştere şi mai mare. Nu este nevoie de a pune elctrecorzi în droguri pentru a obţine această stimulaţie recticulară: a fii atins pe umăr ar fii destul ca şoi cum ai avea un balon spart în spatele tău la fel de bine. Aceasta este creşterea senzorială de care am vorbit mai înainte, unul dintre principalele lucruri pe care o face formaţia recticulară este ca să acţioneze ca şi un recepţionist de hotel ce dă un telefon de trezire celorlate părţi ale creierului aproapelului.

Avem motive extrem de întemeiasă să credem că nicotina dobândeşte foarte mult din efectele ei alerte asupra creierului prin modalitatea acţionării ei pe sistemul recticular activat. Să ne eramintim că celulele din sisetem conţin receptori nicotiniti care răspuns nicotinei la fel ca şi cum o face propriul neurotransmiţător al trupului cetiloclolinei. Mai mult, efectele crescute ale nicotinei au fost blocate în sieteme când oamenii de ştiinţă nu mutat din nou sistemele lor rectilinii la locul neuronal.[55] Nu există nici o formare recticulară şi nici o creştere prin nicotină.

Prin urmare, toate acestea sunt particularităţi frumos sumarizate dar nicotina are reputaţia unui dintre cele mai murdare droguri din farmacologie,, după cum mi-a spus un om de ştiinţă. Cercetătorii nu cred căp nicotina loveşte sub centură, ci mai mult faptul că nicotina nu are efecte frumoase, izolate şi mici. În schimb, efectele ei sunt peste tot locul varrind în fucnţie de doză şi de indivizi uneori şi alteori s-ar putea pune fazele lunii.

Să ne reamintim că atunci când fumătorii sunt întrebaţi de ce fumează, răspunsul pe care îl oferă este că îi relaxează. Ce am putea cpncluziona din aceasta că fumatul creşte reacţii care stimulează cortextul şi activitatea din el după cum am arătat?

Un răspuns sigur este că în anumite momente – după primul act al unei piese de treatru lungi – fumatul „relaxează” prin faptul că îi salvează din renunţarea la drog. Aceasta nu este foarte diferit de ceea ce are loc în dependenţii de opium; efectele drogului sunt foarte diferite, dar sindromul evident este indentic.

Ner vom uita mai apoi şi mai mult la acest fel de dependenţă fizică dare momentan îl vom lăsa la o parte şi ne vom întreba când are nicotina efecte relexante separat de munca de răscumpărare adictivă. (Termenul de „salvare” ar putea părea puţin ciudat căci aşa sunt paradoxurile din lumea drogurilor că oamneii sunt salvaţi de propriilor temeri).

Genul de lucrare EEG de care am vorbit este cât se poate de intreresant. În animale, doze mai de nicotină au arătat efecte consistente cu sedaţia şi nu cu stimularea. Doze mai mari au produs activitate sincronică de unde joasă thetha şi nu pe exteriorul creierului (cortex) ci în locul lui temporal într-o arie denumitp hipotalamus. Să remarcăm cât de bine se potiveşte această observaţie cu ceea ce am spus mai sus – folosirea metodei noastre de mai

[54] Chesarie et all, 1953. citat în Mesgan şi Goldirg, Psihofarmacologia fumatului, pp. 125-126.
[55] Raportul medicului general, 1988), p. 109.

înainte – despre mici doze de nicotină care a stimulat transmiterea nervilor şi a mari doze ce au împiedicat-o.

Un astfel de „thetha hipocarpal” este necunoscut în fiinţele umane, dar unele cercetări au arătat un fel de thethacortic fiind produs în oameni după ce un fumat – în special în cel cu personalităţi de genul B.[56] Acii vom ajunge la sindromul de care am vorbit mai înainte: EEG şi rezultatele lui la care au ajuns cercetătorii pe care ei l-au realizat şi în ce condiţii. Într-o sesiune de experimente cercătătorii G. Margan şi J. F. Gulding au studiat subiecţi în situaţii limită (oferindu-le un sunet alb) situaţii de creştere medie (plictisul) şi situaţii de creştere mare (izolare subiută senzorială). În general ceea ce au descoperit este că au găsit efecte despresive în studiul de plictiseală şi efecte stimulante când stimulante când subiecţii au fost într-o izolare senzorială.[57] Nicotina i-a dus pe aceşti omanei în direcţia opusă din mediul care s-au găsit.

Scot Lukas din Harvard care a făcut patru experimente cu nicotină au raportat că subiecţii săi au trecut repetat prin aceiaţi secvenţă de evenimente: oamenii stau drept şi încep să transpire cu iunima bătând şi plini de panică. Apoi acest răspuns se termină abrupt şi ei se mută într-u stadiu pe care l-am văuz ca şi un fel de euforie relaxantă.[58]

Acum, fumătorii nu s-ar putea pune pe sine în primul stadiu pentru a trece în al doilea dar din nou în experimentele lui Lukas, subiecţii nu au făcut ceea ce subicţii nu fac foarte bine: controlul dozei de nicotină pe care o primesc şi aşezământul în care au intrat.

Fumătorul nostru mediu i-a aproximativ 200 de fumuri pe zii, care este o adevărată practică în modul de dozare. Am văut mai înainte cât se potent este gradul de nicotină în doze foarte mici (adică foarte puţin poate face enorm de multă diferenţă). Ceea ce puteam vedea prin toate acestea este capacitatea fumătorilor de a îşi potrivii creşeterea lor şi dispoziţia prin faptul că au luat cantitatea potirvită de nicotină în aşezământul clar. Am putea să o comparrăm, cu activităţi care seamnă cu machiatul mai înainte de un spectacol pe scenă: jucând Doamna McBeth, şi ea ştie că are nevoie de unele calităţi şi de ruj de buze; apoi mai este nevoie doar de puţină atitudine de aliniere şi o atingere de succes şi iată ttotul este perfect. În constat, fumătorul nostru îşi amestecă înconjurările sale şi gradele de dozaj pentru a îşi aşeza stadiul său cât se poate de perfect. Incoştientul său face tot ceea ce este direcţionat aici. Fumătorul nu ar putea să specifice deâcât ceea ce este „necesar” sau un nivel potrivit, dar este foarte conştient de aceste imprative. În literatura cu privire la fumat există versiuni „puternice” şi „slabe” ale acestui argument general. Versiunea comună este cumva aşa. Fumatul îi poate dispune sau indispune pe oameni în fucţie de sedaţia de simulare şi scara ei dupăî dozajul de nicotină pe care fumătorii îl ingerează. Adică doze mai mari sedează. Prin urmare, în anumite stimulaţii nicotina stimulează în timp ce în cele care au constat cu un moment ce nu este ca şi celelalte). Mai toţi subeciţii au fost în aceiaşi condiţie dar statică dar Ashton a găsit căp dozele mici de nicotină au stimulat şi dozele mai mari de nicotină care au sedat.

Mai mulţi cercetători au rămas neconvişi de această evidenţă. Dozajele de nicotină nu sunt controlate cum se cuvine, susţin ei şi în orice caz esfectele nicotinei sunt mult mai diverse, de a fii capabile să spună că puţin v-a fii cât se poate de mult predictibil, în timp ce mai mult te v-a răcorii. Autorul a profesat un agnosticim sigur despre toată această întrebare.

---

[56] P. M. Cincinipini, *Efectele fumatului referitor la ridicarea electromagnetică în organism,”* (A) şi altele. Psihofarmacologia, (Berlin), 9, nr. 4 (1984), 522-527.

[57] Margan şi Golding, *Psihofarmacologia fumatului,* p. 127.

[58] Lukas în interviul din 9 feburiarie 1989.

Totuşi, oricare ar fiia devărul, cel mai important punct este că prin controlul dozajului şi al cantităţii fumătorii par a fii capabili de a exersa un anume control asupra stadiilor lor şi să exerciteze în direcţia pe care am putea-o denumii sus sau jos, cum vrem. Aceasta este partea cognitivăa fiinţelor umane acre este pusă în opoziţie cu partea emoţională pe care am pus-o în legătură cu efectele nicotinei asupra dispoziţiei şi a sentimentului.

Ca şi fapt divers am putea remarca cxă fiind puţin stimulaţi ne v.a duce mult mai mult decât a fii pur stimulaţi depinzînd de ceea ce facem. În psihologie exsită un principiu general acceptabil numit legea lui Kerkes, Donson care spune că stimularea sajunge eventual şi ne facem să fim în formă mai rea – ca şi punctul optimd e stimulaţie care variază în fucnţie de obligaţiile ce ne revin. Stimularea noastră ideală este mai joasă pentru datoriile complexe dar cumva mia sus pentru cele simple. Dacă după cum sugera fumatul le îngăduie omaneilor să se mişte în sus şi în jos pe scara şederii şi a stimulării atunci legea lui Zenke Dodson ar devenii mult mai importantă. Această ipozeză are o implicaţie la care am făpcut aluzie numai în trecere: evidenţa pe care o avem, dincă că fumătorii folosesc în general controlul nicotinei de a modera stadiile lui atenţionale. Adică, că ei folosesc nicotina pentru a exagera stadiul lor într-o dicrecţie sau alta dar ca să o normalizăm: de a se ridica din plictiseală sau de a se clama din cauza suprastimulărilor. Să ne mai amintim că comparat cu amfetenicele, sau chiar cu cafeina, stimularea EEG oferită de nicotină este aproape indentică cu cea oferităî de mediul înconjurător: este stimularea de fii prins de umăr dacă doreşti. Oamenii ar vrea să iese şi să se drogheze cu amfetamine, dar ei ar vrea şi să renunţe la Quaahdes dar se pare că ei vort un mediu de nicotină. De mai multe ori se pare că ei găsesc o normalitate prin care mediul înconjurător i-a scos afară. Aceasta este opusul a cee ace noiu gâîndim în termenii de „folosinţă a drogului” şi este un punct convenţional şi este un punct convenţional al presupunerii că alterearea stadiilor noastre mentale duce inevitabil la a fii loviţi cu pietre într-un fel sau altul.

Ceea ce am văzut consistent cu nicotina este capacitatea ei de a face mai multe lucruri în unele cazuri şi în altele capacitatea de a face câteva lucruri diferite dintr-o dată. Pisicile lui Ginzel au fost stimulate relaxant şi alerte; şoferii lui Heimstraw au jucat bine dar au stat emoţional pe o barcă, magan şi Gulding ca şi fumători şi-au concentrat stadiile lor atenţionale în diferite feluri în funcţie de stimularea în care se aflau.

Nicotina nu este unică în acest sens. Alte dorguri pot avea şi ele mai multe efecte. În ciuda, reputaţiei, heroina îi face pe folositori să înceapă să vorbească şi să comunice. În argo este denumită „cutia de săpun.” Marihuana are capacitatea de a îi face pe oameni să se introverstească în timp ce pe alţii îi face mai comunicativi. Ghicitul meu este că deşi aceste droguri pot fii folosite pentru diferite scopuri, nicotina este un campion în gama de efecte pe care o folosesc oamenii. Dacă ne întrebăm de ce este atât de populară cu rasa umană, putem oferii acum un răspuns parţial: fiindcă face multe lucruri la mulţi oameni. Automobilele sunt opulare din aceiaşi cauză în timp ce celularele sunt la fel de bine.

Dacă este adevărat că nicotina are acest gen de efect cognitiv, atucni am fii capabili să o detectăm când oameni fac lucruri şi le detectează. La fel de bine când îndeplinesc obligaţii.

Mai multe lucruri experimentale au fost realizate în acest sens pe aprcurusl anilor.

Foarte multe lucruri experimentale au fost realizate în acest sens pe parcursul anilor (cua devărat până în anii 1950) mare parte din lucrările tiinţifice refetiro la fumat au avut de a face cu faptul dacă sau nu oamenii s-ar fii simţit mai bine sau mai rău când au fost întrebaţi dacă sau nu îşi vor realuza obligaţiile lor.). Din aceasta au ieşit dileme. Una este uzn careu închis cu excepţia faptului că a fost luată în considerare aici şi acum şi este adevărat că

fumătorii care sunt lipsiţi de nicotină sunt mai răi atunci când sunt întrebaţi să relizeze ceva cum ar fii o concentraţi de mai multă vreme? Nu este foarte surprinzător aici: răspunsul este da.

A doua întrebare este: dincolo de orice renunţare a unei lucrări de salvare poate nicotina să îmbunătăţească fucnţionarea umană? Adică poate oferii îmbunătăţiri adevărate şi absolute în fucnţionarea umană? Aici avem o diversitate mare de opinii patriotice la care vom ajunge curând. Pentru moment să ne uităm la prima întrebare în detaliu.

Totuşi, de mai multe ori auzim acest gen de obiecţii că o persoană nu poate gândii din moment ce a renunţat la tabac şi la fumat. Permiţând hiperbola această persoană are dreptate. De fapt, am putea adăuga că noi nu am putea percepe.

La începutul anilor 1970, Franken Hauser şi colegii săi din Stockolm au recrutat un grup de fumători, care trebuiau să se abţină de la fumat pe timpul nopţii şi mai apoi să îi pună într.o cameră experimentală unde li s-a spus să apese un buton de fiecare dacă când vedeau o lumină că le apărea.[59] Scamatoria a fost că aceasta a fost lumina care a apărut la intervale neobişnuite la fiecare câteva secunde, şi testul a continut timp de 8o de minute. Ceea ce nicotina Frankenhauser a fost măsurătoarea timpului de reacţie cât timp a luat subiecţielor să apese, dar experimentul a fost doar un test de menţine performanţa mai multă vreme într-o situaţie profund plictisitoare. Acest experiment a fost făcut pe fiecare subiect în două zile: căci o dată ce ne-am reţinut de fumat şi de două ori în fumatul controlat de tabac. Rezultatele au fost de reacţiea aecstor oameni care au stat foarte mult timp mai bine de 90 minute.

Totuşi, la fumători reacţia lor a învceput să se oprească. Testul a continut şi s-a oprit condiţionat de vremuri. Gareth Williams a avut un grup de fumători care s-au abţinut pentru noapte şi le-a oferit mai multe bucăţi de hârtie dincolo de cele prost aranjate.[60]unele au fost sinteza E, care trebuia să fie depăşită cât mai repede în 3 minute. Fumătorii au dus acest test după ce au fumat sau au continuat absitenţa şi au făcut dramatic mai bine în condiţia de fumător.

Vervet Knott şi Peter Verables a avut un grup de fumători care au încetat de a mai fuma timp de 12 ore şi apoi a mai fumat dimp de 12 ore după care şi-a pus electrozi pe cap care să măsoare stadiile lor FFG:[61] ei au găsit că stadiul de odihnă alfa a fost deprimant în conformitate cu un grup de fumători neopriţi şi un grup de fumători: creierul lor era plin de unde ce lucrau încet. Când cei care au obţinut li s-a spus să fumeze, totuşi activitatea lor alfa s-a oprit. Mai apoi într-un moment separat Frott şi Versaleles au luat aceleaşi trei grupuri şi i-au pus într.o cameră întunecată şi i-a făcut subiectul unor fulgere de lumini interminetnte în timp ce îşi înregistrau activitatea creierului. Rezultatul a fost că coimprat cu fumătorii şi nefumătorii cei care s-au abţinut au arătat o hipersensibilitate faţă de fulgere şi au experimentat fulgerele mult mai bine şi mai deplin. O normalizare a răspunsurilor lor a luat loc când ei fumau.[62]

---

[59] Mariane Franeknhauser, „Efectele comportamentale şi fiziologice ale fumatului,” într-o situaţie” monotonă, Pszchofarmacologia, 22, (1972). 107.

[60] D. Gareth Williams, „Efectele fumatului de ţigare asupra memoriei inadecvante şi realizarea diferitelor feluri de fumat,” Jurnalul britanic al psihologiei, 71 (1908), p. 90.

[61] Vernea J. Frott, *„Fumatul EEG şi ieşirea regulementului fumătorilor şi a nefumătorilor. În comportamentul fumătorului: influeneţe psihologice şi fiziologice,* ed. Raymod, E. Thornton (Edinburg, New York, Churchil Livingstone, 1970), p. 116.

[62] Vesnes K. Krot (martie 1939). A se vedea Vervet J. Knott şi Peter H. Vervahles, „Intensificarea stimulului şi a cortexului cortic la fumători şi nefumători,” Psihofiziologia, 15, nr. 3 (mai 1978), p. 190.

Am ales aceste experimente findcă ele au implicat mai multe părţi diferite ale vieţilor cognitive ale oamenilor: o percepţie clară a unor percepte şi informatori a procesare la o rată rapidă a cu textul de trecere al literelor. Oricum, fumatul a avut efecte asupra celor care au fumat. Aceste atracţii sunt atracţii pe care oamenii le simt în viaţa lor obişnuită. Prin urmare, de ce fumează oamenii? Un răspuns clar şi obligatoriu este că pentru un timp ei au mult necaz să realizeze lucrurile lor fără să fumeze.

Cât durează aceasta? Jack Hewrnigsfeld şi colegii săi de la centrul de studii al adicţiei din Baltimoreau fpcut aceste teste şi au decoperit despărţituri clare începând cu ultimele opt ore de la ultima ţigare fumată şi aproape nici un fel de îmbunătăţire în acţiune în timpul celor 10 zile de abstinenţă – moment în care experimentul a fost încheiat aşa că necazurile continuă cel puţin până acum.[63]

Mai multe ar trebui să ne întrrebăm referitor la percepţie. Să ne reamintim descoperirile lui Frott şi Venable: fumătorii lipsiţi au experimentat flashurile mai deplin şi mai puternic.[64] Aceasta are contrapărţile ei în ariile ei. Avem motive să vedem că de exemplu o senzitivitate mai joasă ar putea avea loc în legătură cu cele legate de fumătorii lipsiţi. Se poate ca lucrurile să fie diferite şi să sune diferit celor care vcor să renunţe la fumat. Am putea spune că lumea lor este prea mică. Creierul lor acţionează mai puternic la lumină şi mult mai puţin la sunet. Oamenii tind să creadă despre percepţie ca şi un întreg nediferenţiat şi invariabil ca şi cum vederea, auzul şi atingerea ar putea fii surprise cu camera de luat vederi. Dar simţurile noastre sunt mai mult un fel de soldaţi care lucrează la un loc, fiecare fiind susceptibil de a face prea mult sau prea puţin atuncând unitate afară. Fumatul abstinent are o echipă care este permenant gata de acţiune. Când combinăm aceste schimbări senzoriale cu alte efecte congnitive despre care am vorbit începem să realizăm o raţiune mai completă a ceea ce este „adicţia de droguri.” Renunţarea la drog în acest stadiu nu este pur şi simplu un stadiu dimensional de a ne simţii rău. Este mai bine spus, suma tuturor lucrurilor negative ce ni se întâmplă când renunţăm de a mai lua un drog. Dacă sunt un administrator şi mă simt rău că am renunţat la fumat şi realizez că am probleme cu cât mai rău mai fac aceasta? Cât mai probabil v-a fii faptul că voi începe să fumez din nou?

[63] Jack Henningsfel, investigator principal „Raportul progresului anul: biologia şi dependenţa şi abuzul potenţial în laborator.” În raportul anula al centrului de cercetare al adicţiei (Baltimore. Centrul de cercetare al adicţiei, institutul naţional referitor la abuzul de droguri, 1987) şi interviul telefonic cu autorul (3 august 1989).
[64] Frott, interviu din martie 1989.

CAPITOLUL 6
ABSOLUT

Dacă viaţa fără nicotină de acest fel are efecte asupra oamenilor, la ce efecte ne putem aştepta când fumătorii au deja o mare cantitate de droguri? Faptul că i-au puţine droguri îi aduce puţin la normal sau este posibil să le ofere o limită în normal? De fapt putem lăgrii întrebarea – ar putea ajuta nicotina, fie fumător sau nu, să fie mult mai atentă la formele lui de taxare a nicotinei sau să joace şah mat mai mult decât să apese pe frânele maşinii mai repede? Cu alte cuvinte, ce am putea spune despre a doua întrebare deplină pe care am întrebat-o mai înainte: poate nicotina produce realizări absolute în faptele omului?

Referitor la aceasta există mai multe opinii. Când privim în ansamblu de o parte există cei mai puternici susţinători aceea ce am putea denumii realizarea, sic! Poziţiei a lui David Warborthon şi Keith Wesner de la Universitatea din Reading. Ei au scris că „problema pentru cercetarea de viitor nu este dacă fumatul îmbunătăţeşte procesarea informaţiei, ci de ce şi în ce măsură sau în ce fel şi cum şi fumătorii învaţă că fumatul produce o îmbunătăţire clară în eficenţa mentală care îi face să funcţioneze mai bine şi să îşi realizeze activităţile lor. Această stăpânire crescută a medicului lor ar fii o reînstărire potentă a comportamentului fumătorilor.”[65]

Pe de altă parte avem realizarea poziţiei cel mai bine exemplificată de Stanley Schatchter de la Univeristatea din Columbia. Schachter s-a oprit de mai multe ori în a face concentrare asupra fumatului dar la un moment dat a fost campionul teoriei aparatului de barberit a lui Occam a fumatului în care oamenii fumează fiindcă sunt dependenţi de ţigări. Iată ce spune Achachter: „o altă modalitate de a fraza aceiaşi concluzie este că fumătorul împătimit nu dobândeşte din fumat. El fumează numai pentru a prevenii renunţarea. Aceasta este cât se poate de mult o concluzie perversă de a vorbii de un obicei care este atât de mult şi atât de dominant ca şi fumatul dar datele pe care le avem nu în curajează alte concluzii.[66]

La aceiaşi concluzie au ajuns marea majoritate a a cercătătorilor fumatului, ale căror puncte de vedere ar putea fii caracterizate ca şi realizate. Punctul meu de vedere se bazează cel mai mult pe evidenţa ce o avem care indică că nicotina ar putea mării unele forme de realizare umană.

Ceea ce putem să ne aşteptăm de la un drog care stimulează oamenii – care îi trezeşte şi îi ţine alerţi – în felul pe care îl face nicotina? Este doar un singur lucru care ar putea creşte

[65] K. Woserr şi D. M. Worborton, „Fumatul, nicotina şi realizarea omenească,” „Farmacologia şi terapeutica,” 21, (1983) pp. 209-206.

[66] Stabely Schastner, „Detrimentele farmacologice şi psihologice ale fumatului,” Analele medicinii interne, 88 (1978), p. 104.

sau capacitatea unei persoane de a se concentra cu a fii atent. Werres şi Warhton au realizat unele experimente referitor la acest subiect care a simplificat ceea ce este cunoscut ca şi testul Mackworth Clock. Subiecţii au fost izolaţi într-un laborator şi li s-a spus să se uite la ceas. Păcăleala a fost că ei trebuiau să apese butonul de fiecare dată când se oprea mâna, care a realizat cel mai bun lucru pe moment de 3000 de ori pe secundă. A făcut aceasta numai de patru ori pe minut şi la intervale neobişnuite. Fiind atent la aceasta două minute ar putea fii dăunător foarte mult, dar acest test a durat 80 de minute.[67] Destul de clar aceşti oameni au fost testaţi cu ceva care a fost înrudit cu a vedea cum creşte iarba.

După cum am putea aştepa oamenii s-au comportat mai rău după cum au arătat acele texte şi au confirmat. Wesner şi Warburgton au măsurat 2 grupuri de teste: nefumători, fumători lipsiţi (12 ore fără fumat) şi fumători cărora le era îngăduit să fumeze de câteva ori în timpul textului. Rezultatele au fost că fumătorii au menţinut facerea lor mult mai bine timp de 80 de minute mai repede decât nefumătorii care au realizat ceea ce au făcut la început).

Acelaşi lucru a fost făcut cu vigilenţa auditorie – scultarea unor secvenţe de numere particulare şi cu alte obligaţii cum ar fii simulaţia conduceri de maşină şi rezultatele au fost la fel: nicotina este cea care i-a jutat pe oameni să îşi menţină concentraraea peste timp. Unii ar vrea mai multe evidenţe care au susţinut această concizie, dar ceea ce mi se pare că a arătat în spre această direcţie. Totuşi cuvântul operativ este că menţine concentrarea, ceea ce înseamnă că fumatul este stabil în timpul unei obligaţii. Aceasta este o afirmare diferită din a spune că realizează concentarea şi o menţine aici. În stadiile pe care tocmai le-am menţionat au existat puţine evidenţe în acest sens.

Evidenţa pentru un fel de mărire generalizată a concentrării totuşi vine din câteva surse diferite. Wesner şi Warburton au condus un alt experiment Macworth Cuuck, similar cu cel de sus doar că de această dată au folosit tablete de nicotină în mai multe dozaje şi a dat dorgul nefumătorilor ci şi fumătorilor. Nicotina i-a îmbunătăţit pe fumători şi capacitatea lor de a detecta pauze şi a dus la micirea tendinţei fumătorilor de a apăsa pe buton într-o falsă alarmă – de a semnala o pauză când nimic nu a avut loc.[68]

Un fel de susţinere din urmă pentru concentrarea generală a oferit Karin Anderson şi colegii săi care pe la mijlocul anilor 1970 au divizat un grup de femei egal în fumători şi cei care s-au abţinut. Cele două grupuri s-au prezentat cu o serie de cuvinte care au fost puse pe câteva colţuri ale ecranului. Femeile li s-a spus că ele ar putea fii testate refertor la cum ar putea simţii cuvintele care au fost şi nici o altă diferenţă între gurpurile care au fost găsite. Totuşi, când au fost întrebate în spre surprinderea lor, pe fiecare margine a ecranului, au fost prezentate cuvinte şi fumătorii au făcut mai rău decât nefumătorii. Într-o a doua versiune a textului femeilor li s-a spus să fie antente la cuvintele lor şi al locaţia lor şi cu aceste instrucţii fumătorii au depăşit pe cei care i-au abţinut de testul locaţiei. O întrerupere de acest fel a dat de înţeles că nicotina a ajutat oamenii să se concentreze indiferent de orice datorie este în timp ce informaţia incidentală a plecat.[69]

Uneori fumătorii vorbesc de faptul că tabacul a produs în ei un efect „de coacere” purtânud-i în propria lor lume privată şi încheind lumea în jurul lor. În acest sens, Verner

[67] K. Wesner şi D, M. Marburton, « Efectele fumului de ţigară şi a tabelului de nicotină asupra atenţiei omului.” În Therthon, comportamentul fumătorului: influenţe psihologice şi fiziologice, p. 132.

[68] K. A. Anderson şi H. R. Jhockey, Efectele fumului de ţigară asupra memoriei incidentale, „Psihofarmacologia,” 52, nr. 3 (1977): 223-226.

[69] F. M. Anderson, Efectele fumatului asupra memoriei incidentale,” Psihofarmacologia, 52, nr. 3 (1977), 222-226.

Krott şi Ottawa care a făcut lucrarea cu lumânările şi i-a lipsit pe fumători a sugerat că tabacul a crescut atenţia acţionând ca şi un „filtru de stimuli” şi a descoperit câteva pete de evidenţă care să susţină acestea. Măsurat de EEG, tabacul îi face pe fumători să acţioneze mai puţin prin distragere, zgomot irelevant când realizează muncă experimentală. Frott a găsit că răspunul EEG al fumătorilor de a fii cu un sunet de 100 de decibeli – adiminstrat când au dus la îndeplinire testul de reacţie care a fost redus când fumătorii au fost substanţial reduşi când le era îngăduit să fumeze.[70] În acest sens, el a raportat că tabacul pare a fii capabil de a mării atenţia şi mai apoi de a lipsii de angajament cînd este cazul, fiindcă tot acest proces are loc foarte repede.[71]

Indiferent cât de diferite sunt aceste descoperiri parcă ele arată spre o lărgire generalizată concetraţiei fumatului. Această lucrare mai are mult de trecut dar suspectez că la finalul zilei această mărire a concentraţiei ar fii arătată după cum este cazul. Este deplin adevărat că capacităţile de concetrare ca şi aceasta ar fii atractive cuiva; a ţine atenţia fixată mai multă vreme totul fiind repetitiv şi plictisitor are ceva care este deplin pe ceea ce este important şi a plătii ceea ce nu este a nu trece printr-un milion de direcţii care sunt o parte din mai multe medii de lucru. Cine nu are aceste capacităţi la cheremul său? Am văzut mai înainte că tabacul poate fii un drog lucrător; oamenii îl folosesc în mai mult în medii de muncă. Am arătat mai înainte că tabacul poate fii un drog cu efecte ample pe plan emoţional; mai ales capacitatea lui de a ţine pasul la un grad mai mare. Aici cred că este vorba de partea cognitivă a efectelor dispoziţiei.

Dacă este ieşit din această stare, motiv întemeiat pentru care se fumează: fumatul îi ajută pe oamenii să îşi realizeze munca lor zilnică în viaţa lor. Contestaţia este numai o singură contestaţie de abilităţi care au loc ca şi un proces mental. O altă abilitate în această contestaţie este necunoscută uneori ca şi informaţie rapidă a procesării. Ea este legată de concentrare, adică tot ceea ce facem are de a face cu un comportament al cercetării dar este mai mult decât orice un campionat al noţiunii fumatului ca şi informaţie rapidă a procesării. Ea este legată de concetrare – adică tot ceea ce facem are de a face cu un component al cercetării, dar este totuşi separat de ea. Weisner şi Marburton au fost campionii noţiunii că fumatul a îmbunătăţit această capacitate şi mai mulţi ani ei au făcut experimente care au dus la îndeplinirea textului de ipoteză.

Afimarea pirmară în acest teste a fost că subiecţii au privit sau au văzut la camera video unde sunt eliminate mai multe numere. Datoria subiecţilor este de a apăsa pe buton, imediat după ce pot şi văd o serie de digite egale şi vândute. Din moment ce ei văd o sută de numere, totul a devenit o modalitate de a gândii mai repede. Fiindcă este controlat de un computer acest experiment simplu ar putea testa câteva lucruri: direcţia numerelor digitale curente, numărul de detecţii false, viteze cu care subiecţii apasă de buton şi capacitatea lor de a face toate aceste lucru pe parcursul timpului.

Când Wesner şi Marburthon au testat numai fumători ei au obţinut rezultatete impresionante. Când acestor oameni le este îngăduit să fumeze: ei fac detecţii maricorecte şi apasă butonul mai repede indiferent cât de scurtă ar fii această deprimare.

O modalitate de a controla acest text este de a testa nefumătorii cu nicotină şi tablete. Este tocmai ceea ce a făcut Weisner şi Warburton şi între timp s-au obţinut rezultate pozitive

[70] Verner Frott, „Efectele tabacului asupra cortextului pentru dsitragerea stimulilor,” Neuropsihobiologia, 12 (1985): 74-80.

[71] Verner Frott, „Efectele tabacului asupra cortextului evocat de potenţa stimulilor,” Comportamente adictive, (1986): 219-223.

dar descoperirile nu sunt la fel, ca şi cum ei au măsurat pe fumători.[72] Aceste descoperiri se mişcă în aceiaşi direcţie ca şi experimentele fumătorilor iar nicotina a primit o serie de apartenenţe care a dat mai multe rezultate. Ceea cea ce a rezultat din această lucrare cred că sunt rezultatele testate provocative care au arătat că fumatul ajută în acest fel de fugă mentală şi că se beneficia din semnul de evidenţă conservatoare pe care am văzut-o cu studiile de concetraţie.

Există alte câteva arii în care s-au făcut diferite pretenţii că nicotina creşte eficacitatea mentală şi mai mult menţionează şi susţine capcitatea de a fii atenţi. Una este memoria şi învăţarea. Există mai multe opinii în acest sens, mai mult decât orice aspect al nicotinei şi funţionarea mentală. Aceste studii au împiedicat şobolanii şi oamenii , memoria pe termen lung şi memoria în acest sens iar ştiinţa a realizat foarte multe în acest sens. Dacă este să mergem prin acest sens de trup material la final vor fii lăsaţi că totul este o contrafacere mexicană: fiindcă orice studiu care are un efect în timp ce unul are un efect contrar. Dacă este arătat un efect constant este fiindcă nicotina produce ceea ce am putea dneumii o aplecare care creiază dependenţă, adică dacă nu înveţi ceva anume. Nicotina creiază dependenţă. Aceasta la fel ca şi cofeina. Aceasta îl duce pe om într-un stadiu ce nu are final. Dar cum am spus, aceasta nu este o micire a efectelor, oricum nicotina este greu de abordat.

Ultima arie are de a face cu percepţia ultimă şi pură a percepţiei şi mişcărtii. La un moment sau în altul cu toţii am auzit cuvinte şi am văzut cum acest fum dăunează. În ştiinţă există un adaos, al acestei situaţii. Este vorba mai mult decât orice de fuziunea de nicotină (CFF). Să îţi imaginezi că stai într-o cameră şi te uiţi la o lumină care luminează mai mult sau mai puţin până când la un moment dat se opreşte din a mai lumina. Momentul în care nu mai luminează este numit pragul CFF şi care este o lumină de creştere a creierului şi este afectată de lucruri cum ar fii oboseala.[73] Adică o persoană alertă v-a vede alumina mai bine decât una obosită.

Britanicii hans Eysenck ;i K. M. Warwick au luat un grup de 60 de fumători şi nefumători – ceea ce este şi mai inetersant este că toţi membrii de la societatea seriilor din Mesa – au măsurat fuziunea de urină în două stadii: fără nicotină şi cu mici doze în ea luată în forma tabletelor. Rezultatul a fost că atunci când ele au fost dozate în nicotină ei au putut percepe lumina mai mult.[74]

Într-un alt domeniu cercetătorii din Anglia au renunţat la fumatul dozelor de nicotină (în soluţie prin nas) şi apoi le-a cerut să lucreze la un computer. Rezultatul a fost că atunci când ei au fost cu nicotina au înregistrat 50% mai repede de când ei nu erau. (Cât de repede poţi măsura testarea unui computer? De 448 ori pe minut cu nicotina, 427% fără ea). Mai mult acest efect nu a durat mult: a fost văzută şi la o oră după ce a fost dozată.[75]

Astfel, de măriri fiziologice ca şi acestea sunt lucruri mici, fără să fie prea importante în mare, doar dacă nu le facem să se simtă mai bine despre modul în care interacţionează cu mediul lor, cu conştiinţa stadiului lor diferit asemenea delfinilor deasupra şi mai jos de contşiinţă.

---

[72] Wesner şi Warburton, *Fumatul nicotina şi activitatea omului,* p. 197.

[73] DickWaller şi Stern Wanderer, „Fumatul şi vigilenţa," Psihofarmacologia, 670 (1980), p. 131.

[74] K. M. Wardwick şi H. J. Eyserck, „Studii asupra comportamentului farmacologic şi psihiatric nervo-pszchofarmakolohia," 1, (1960), 145-169.

[75] R. Jarwest şi M. J. Jarvi, „Efectele nicotinei asupra nefumătorilor," Farmacologia, biologia şi comportamentul ei 15 (1984), 727-731.

Unul dintre motive a făcut prin aceste lucruri o explicaţie sau o speranţă referitor la aceste efecte care ar putea explica ceea ce frământă lumea şi publicul mare: de ce atâţi jucători de sport mestecă tabac? Nu este numai imaginaţia noastră că mai mulţi sportivi mestecă tabac: în 1987 G. N. Gorolly şi colegii lui au făcut peste 265 dintre ei în 7 echipe şi au găsit că 34 au găsit-o.[76] Motivele de fumat au fost obişnuite: relaxarea, obiceiul şi dependenţa. Alţii au spus că le-a ascuţit reflexele şi le-a îmbunătăţit jocul lor. După cum am arătat, mai multă motivaţie pentru tabac există la nivel inconştient şi nu trebuie să fim surprinşi că sportivii nu ştiu ce este tabacul (să recunoască ei că este un drog pe care îl consumă pe câmp?. Conştient de ceea ce am spus, Steven Edward şi colegii lui de la Oklahoma State University au testat mai mulţi dintre studenţi – unii atleţi – şi a descoperit că fumatul de tabac nu a îmbunătăţit reacţiile lor.[77]

Acest lucru este în contradiţie cu alte studii prin care am măsurat nicotina ca şi o restricţie a timpului dar chiar dacă acceptarea rezultatelor Oklahoma, este clar vremea reacţiei nu este acolo ca şi o performanţă atletică. Să luăm în considerare aceasta: Jeanette Friedmann şi Russel Weau în Australia au luat în considerare răspunsuri electrocortice atât în stimuli vizuali cât şi auditorii (evocate de lecturi potenţiale) a unui grup de fumători şi descoperirile lor au fost consistente cu noţiunea că fumatul măreşte creşterea sistemului vizual şi reduce senzaţia auditivă.[78] Ei au remarcat că alte studii au arătat că în ceea ce priveşte nicotina asupra unor stimuli vizuali pe de o parte şi zgomotul auditiv lipsit de sens pe de altă parte (Werner Knott). Mi se pare că aceasta este o combinaţie perfectă a unui jucător de baseball care trebuie să ignore o gloată ce urlă fiind stând pe jos. Philiph Moodson care a făcut mai multe experimente cu fumatul a arătat că sunt mai multe măriri vizuale care sunt deplin concrete.[79] Rezultatele au urmărit o fuziune mai bună crezându-se că tabacul le dă o formă mai bună jucătorilor. Aceasta la fel ca şi în atletism când diferenţele dintre campion şi restul sunt mici, ceva în plus poate să ne ajute.

Toate acestea sunt speculative, fiind clar că nicotina care are un efect în a face ca mâna să tremure, de exemplu, nu ajută pe nimeni să lovească mai bine o minge. Mi se pare că baseballul profesional este în deplinătate bazat pe mestecarea de tabac, la fel cum în footbal nu se acceptă dojazul de stereoizi: ca şi folosinţă ne accepată a drogurilor. Mestecarea tabacului a cauzat cancerul la gură şi el creşte cel mai mult la băeţii de azi. Oricine a fost în juruil băeţilor ştie de admiraţia bazată pe cinstea care o au pentru jucătorii de baseball. Datorită acestor două lucruri, cred că sportul profesional este un impetus – bazat pe sănătatea publică – de a alimenta pe jucătorii de sport de a mai mesteca, fiindcă tabacul este un drog în joc.

Am putea avea o mai mare percepţie despre percepţie şi alte efecte arătând ceea ce au văzut mai înainte că nicotina poate duce pe oameni sus şi jos ca şi un grad de seducţie. Astfel, este cât se poate de evident că efectele posibile arătate – concentarea crescută, posibilitatea procesării mărite, funcţionarea fizică şi rapidă – pot fii modificate de fumător după cum doreşte.

---

[76] G. N. Corolly, “Folosirea tabacului la sportivi,” Jurnalul de medicină din New England, 318, nr. 19 (1988), 1181-1285.

[77] Steven W. Edwards, Efectele inimii asupra bătăilor iunimii şi a reacţiei neuromuşchiulare al atleţi şi nonatleţi.,” Medicina şi fizica, 15, nr. 7 (iulie 1978), 141-147.

[78] Jeanette Friedman şi Russel Weau, „Tabacul şi potenţialitatea coretică evocată, un efect asupra sistemelor vizuale,” Farmacologia clin ică şi cea experimentală,, 17 (1482), pp. 415-420.

[79] Filip Woodston, interviu (15 august 1989).

Astfel, fumatul nu este doar o posibilitate de a fii dependenţi; este un fel de jeton, un fel de truc de a ajuta pe oameni să funcţioneze. Am văzut mai mult în plan emoţional; acum vom vedea în plan cognitiv. Astfel de efecte sunt subtile. Civilizaţia occidentală a trecut mult fără de ele. Mai mult, ceea ce sunt efectele sunt legate de cancer sau alte boli. Ar problema nu este unde este balanţa, întrebarea este ce mtive au oamenii să folosească tabacul şi aceste lucrurei ar putea fii luate în considerare.

În cele din urmă mai avem o singură arie în care ne putem arăta efectele depline ale nicotinei. Acest beneficiu este separat de ceea ce am arătat mai înainte şi nu este o adicţie congnitivă la funcţionarea umană ci este o adicţie la bunul sens al bunăstării.

Fumatul îi ajută pe oameni să stea mai slabi. Dă jos greutatea de pe ei şi o ţine acolo. Aceasta nu este un fel de înţelepciune folk ci este o concluzie solidă bazată pe mai multe cercetări.

Este importat de remarcat cum am concluzionat despre efectul nictoinei asupra greutăţii: o ia şi o lasă. Adică cei care fumează pierd greutatea comparativă cu greutatea lor care ar fi fost dacă nu ar fuma şi fumătorii confirmă câştigul de mai multă greutate decât nefumătorii.

Mai mult acest efect continuă pe cum fumătorii îmbătrânesc aşa că disparităţii dintre greutatea la fumători şi nefumători creşte cu vârsta.[80] Aceasta face nicotina un fel de elizir magic pentru omniprezenţa egoului, şi are mai mult de a face cu ea dar este un elixir mai lung.

Fumătorii sunt cu 7 kg mai graşi, decât nefumătorii şi fumătorii care renunţă să fumeze câştigă mai bine de 6 kilograme în primul an după ce s-au lăsat de fumat. Aceasta este o medie: unele studii au arătat că fumătorii au 15 kg mai puţin comparativ cu nefumătorii şi alţi au spus că unii s-au îngrăşat cu 18 kg după ce au renunţat. La fel acestea sunt extreriorizări ale unui comportament ce se manifestă. Dacă Molly s-a îngrăşat cu 20 de kg după ce a renunţat în timp de Fred a câştigat numai 5, Molly este cea pe care ne-o amintim.

Ştim astfel că nicotina din fumul de tabac este cea care cauzează probleme cu greutatea (mai mult decât monoxidul de carbon) fiindcă oamenii care renunţă la fumat pierd din greutate mai încet dacă mestecă gumă de nicotină. Cum reuşeşte nicotină să facă acest trup stimulator a fost subiectul a mai multe investigaţii cu timpul, dar numai destul de recent oamenii de ştiinţă au fost capabili să îşi dea seama de ce aşa că ştim ce este aşa şi ce s-a petrecut aici.

Ştim că oamenii mănâncă mai mult când se opresc din a fuma şi în special prin scrierile lui Neil Grunberg ştim că nicotina reduce cantitatea de mâncăruri dulci în special pe care le consumă animalele şi oamenii. Este clar că mai multă vreme reducţia mâncării a fost răspunsul la ceastă întrebare, fiindcă animalele care se expun ţigărilor pierd din greutate fără să îşi reducă consumul de mâncare. Mai mult, este cât se poate de clar că fumătorii mănâncă la fel de mult ca şi nefumătorii în timp ce ţin o greutate a trupului mai joasă.[81]

Aceasta ne lasă fără suspiciuni că fumatul creşte activitatea fizică şi că creşte o viaţă metabolică. În fiecare fel, fumătorii ard mai multe colonii decât nefumătorii şi sunt mult mai slabi. S-a dovedit că fumătorii sunt mai puţin activi fizic decât nefumătorii şi stadiile de pe animale au arătat că nicotina nu are prea multe efecte asupra activităţii fizice. (Cum poţi spune cât sunt de active animalele?) Dacă pui raze infraroşii – cum sunt cele din lifturi – şi

[80] Rportul general al medicilor, (1988), p. 424. Raportul conţine un sumar ala cestui subiect care ar fii o mărturie a mea din 1987.
[81] Ibid. p. 422.

cum un computer înregistrează fie care pauză din mişcare ca şi o mişcare, la finalul zilei poţi dubla mişcările?

Din moment ce activitatea fizică nu are prea multe efecte aceasta însemană că metabolismul funcţionează probabil cu mari cauzalităţi de mâncare care să producă efecte de slăbire a fumatului. Până în 1988, evidenţa despre metabolism a fost contradictorie: cauzele metabolile ale fumătorilor se opreau când ei nu mai fumau, dar alte studii nu au găsit nici un efect de acest gen.

În anul 1989 Kenneth Perkins şi colegii săi au produs două studii care au mers mai mulă vreme în sensul răspunsului la această întrebare. Mai întâi ei au arătat că nicotina a produs o creştere mică a ratei metabolice în oameni când ei se odihneau – adică când sunt deştepţi dar nu fac nimic. Totuşi, cercătotorii au arătat că aceasta explică menţinerea fumatului şi a greutăţii. După cum am arătat un motiv să credem că fumătorii consumă cele mai multe ţigări cînd sunt la muncă. Grupul Perkins a a întrebat dacă Perkisn a afectat efectul metabolic al nicotinei asupra „activităţii luminoase" care ar fii mai important în explicarea efectelor de slăbire?

Răspunsul a fost da. Perkisn a luat două grupuri de fumători şi le-a dat o doză standardizată a nicotinei (până la nas) în timp ce restul grupurilor au avut mai multe efecte. Apoi el a avut două grupuri care s-au odihnit alternativ sau au pedalat mai repede. El a descoperit că deşi nicotina a cauzat mai multă energrie degajată în timpul odihnei sau a pedalatului, excesul absolut de energie cauzat de nicotină a fost aproape dublu şi fumătorii au fost angajaţi în activitatea mai uşoară. Ca să ne exprimăm mai clar, nicotina a oferit mai mult un fel de bang metabolic în timpul activităţii decât în test.[82]

Perkins a remarcat că rezultatele sale au sugerat o explicaţie de ce nicotina pare să îi afecteze de greutate afumătorilor atât de profund, în timp ce afectează fumătorii vom vedea: cei care fumează mai mult în timp ce sunt activi vor avea greutate afectată de nicotină. Pe de altă parte, cei care fumează în timp ce se relaxează au în pauzele de cafea sau asemenea vor fii afectaţi mai puţin.

O dată cu această cercetare, avem o idee bună cel puţin la nivele mai înalte de mecanism implicat în efectele nicotinei asupra greutăţii: fumătorii mănâncă mai puţin, în special mâncăruri dulci şi ei ard mai multe calorii decât nefumătorii, ei fumează în special când sunt activi.

Dar pierderea greutăţii sau a menţinerii este un motiv pentru care oamenii continuă să fumeze sau încep să fumeze? Evidenţele par a fii amestecate dar răspunsul pare a fii da. În 1983 Larrz Tucker a făcut un sondaj pe 400 de băeţi şi a descoperit băeţii supraponderaţi dintre ei erau cu intenţia de a fuma fie la o greutate normală sau băeţii slabi.[83] Cercătătorul britanic Anne Charlton a făcut un text cu 16.000 de copii de şcolaă, pe la mijlocul anilor 1980 şi au găsit că 52% dintre fumătorii cronici au fost de acord cu faptul că fumatul ajută numai la pierderea greutăţii şi când întrebarea a fost pusă studenţilor care nu au fumat niciodată numai 17% au fost de acord.[84] Robert Klesgers şi colegii săi au chestionat grupul pe termen

[82] Kenneth A. Perkins, „Efectele nicotinei asupra energiei în timpul activităţii fizice," Jurnalul de medicină din New Englad, nr. 320 14 (aprilie 1983), 530.
[83] Larrz A. Trucker, „Fumatul de ţigări în intenţie şi în obezitate la băeţii de liceu," Raporturi psihologice, , 52 (aprilie 1983), 530.
[84] Anne Charldon, „Fumatul şi controlul greutăţii: la adolescenţi," Sănătatea publică generală a medicilor (1998), p. 436.

mai lung în 1987 şi a descoperit că cel mai bun prezicător a celor care nu au reuşit niciodată să renunţe la fumat a fost gradul în care ei au cântărit controlul.[85]

Mai trebuie spus un singur lucru despre fumat şi problema greutăţii: evidenţa este aproape copleşitoare, că fumatul afectează femeile mai mult decât pe bărbaţi. 2 sau 3 studii au arătat că bgreutatea fumătorului-nefumătorului şi diferenţa ei este mai mare în femei decât la bărbaţi şi avem motive să credem că femeile care au renunţat la fumat au fumat mai mult decât bărbaţii. Raportul general al medicilor din 1988 a remarcat că femeile sunt cele mai îngrijorate despre greutate după ce au renunţat la fumat: cel mai mult ele au mărit fumatul ca şi o metodă de a pierde din greutate şi astfel mai toate femeile fumează din motiove legate de greutate.

Motivele acestei disparităţi stau dincolo de ţelul acestei cărţi sau nu am lăsat acest gen de lucruri să se oprească în faţa noastră aşa că ne vom referii la una dintre ele. Robert Flesges, a condus un studiu cu 223 de subiecţi şi au găsit că femeile grase erau mai grase decât bărbaţii graşi raportat la gradul lor de obezitate. Astfel, femeile normale şi cele grase au raportat că ele cântăresc mai mult în timp ce bărbaţii normali şi care nu sunt cu greutate au fost extrem de potriviţi pe scara ideală.[86] Motivele pentru acestea sunt fascinante şi am putea specula dar sunt dincolo de scopul acestui studiu.

Pentru scopurile noastre ar fi destul să spunem că arena fumatului a oferit evidenţe adiţionale referitor la interesele femeilor, proabil obsesia în timp ce alţii cred că greutatea este un subiect feminist. Cancerul la plămâni la plămâni a pus stăpânire pe femei mai mult decât orice altă formă de cancer clasic, cancerul la sâni. Ne putemn referii din evidenţe fizice de obezitate că fumatul este resposnabil de mai multe stări depresive. Aceasta până în gradul în care femeile fumează din cauza fricii lor de greutate (Indiferent de ce fel de sănătate beneficiază o femeie ar putea devia din 7 kg copleşită de efectele fizice dezastroase ale fumatului). Din moment ce sunt mai mulţi adulţi adulţi care fumează aceasta este o problemă centrală: mai multe femei au fost diagnosticate cu cancer la plămâni în 1985[87] şi am putea crede că 85% dintre aceste femeisunt astăzi moarte.

Ca de obicei, industria de tabac a cântărit mult într-un subiect în mod eronat. La un moment dar industia era plină de publicitate şi a legat fumatul de o femeie mai slabă. Prin anii 1920, unul dintre sloganele comerciale memorabile era „mai bine ia-ţi un noroc [ţigări] decât ceva dulce.”) Mai multe clipuri publicitare arată femei frumoase şi extrem de slabe ce fumează puse pe tot felul de panouri publicitare. Mesajul evident adresat femeilor este că fumatul slăbeşte şi îi dă femeii o siluetă de invidiat. După cum am arătat într-o oarecare măsură o face. Clipurile publicitare sunt o maşină mare de vise şi industria de tabac poate fii învinovăţită de aceasta fiindcă a jucat acest rol cu mai mulţi comercianţi. Problema este că miza este mare cu acest produs. Riscul nu este de a consuma un produs de care ai nevoie ci de a consuma un produs care îţi creiază dependenţă şi te ucide. Pentru a cita un alt scriitor este clar că fumatul este un subiect fericit.

Când ne întoarcem înapoi şi ne uităm la efectele nicotinei în fucnţionarea zilnică atât pierderea greutăţii, cât şi constanta efectelor cognitive le-am văzut trebuie să remarcăm că

[85] A. C. Clesgers şi „O evaluare a variabilelor cunoaşterii demografice,” de atitudine şi de sănătate asupra stadiului fumatului,” citat în Raportul general al medicilor,, 1988), p. 437.

[86] Robert Klesges, „O analiză a imaginii trupului în populaţia nonpacienţilor,” Jurnalul internaţional al mâncatului,” 2, nr. 7 (iarna 1983). 54-41.

[87] Phil Gunby, „Căutând să stârşim pofta de a fuma la bărbaţii tineri,” Jurnalul asocieţiei medicale din SUA, 253, nr. 20 (mai 1985), p. 2943.

dezbaterea referitor la nicotină se referă la mărimile pe care ea ni le oferă. S-au emis mai multe teorii aici şi acolo cu nicotina, dar în mare întrebarea a fost: a face nicotina ceva pozitiv sau a nu o face deloc? Aceasta este ceva remarcabil când luăm în considerare testele adiţionale a tuturor drogurilor reacţionale. Concentraţia şi heroina? Memoria şi marihuana? Din toate aceste până acum cititorul poate remarca că nicotina este un drog dar unul foarte ciudat. Tema noastră este că drogul tot drog rămâne.

CAPITOLUL 7

CONTROLAREA CĂPITANULUI AMBARCAŢIUNII

Mulţimile de oameni care au renunţat la fumat – sau cei care abea au fost între aceşti oameni – ne spun că ar părea absurd dacă ar exista sau nu o dezbatere despre fumat. În cerle din urmă 75% dintre nefumători ne spun că nu ar mai avea nevoie să fumeze. Ei spun aceasta în ciuda beneficilor care le-au avut din fumat. Ce îi ţine de a le urma? Ca şi o aluzie, oamenii care au încercat să renunţe ne oferă mai multe descrieri ale acestui gen: „îţi spun că am vrut atât de mult o ţigară că am plâns. Nu numai o dată ci de mai multe ori. Am fost atât de nervos că abea am putut lucra vşi nuz am putut ascunde aceste fapt. După o vreme am fost doar scuturat. Oamenii nu au văzut dar eu am putut simţii.”[88]

Aceasta este puţin diferit de ceea ce are loc atunci când să spunem o persoană este lipsită de farfuaria lui cu cereale şi prin urmare se pare că este puţin ridicol în faţa ei că nu mai există nimic de făctu decât o bună apreciere a tabacului. Pe de altă partetoate lucrurile sunt relative. Aici este o descriere parafrazată din cercetătorul li descrierea lui Jerome Jaffe a renunţării la heroină: simtoamenelk inclus insomnia, anorexia, depresiile, vomitarea şi tuse, spasme interstinale şi presiuznea sangvină sunt ridicate deşi există o răcoprire evidentă care alterează cu sudoarea excesivă şi cu înroşirea. Experienţele celor care sunt dependenţi de tavbac se aseeamnănă unui curcan în foiat care este xpresia de bază a „curcanilor reci.” Crampoele abdominale şi durerile din oase şu muşchi ai spatelui şi extremităţile sunt caracteristice după cum spasmele muşchilor sunt expresia unui obicei al degustatutlui. Alte semnalke ar putea include ejaculătri la bărbaţi şi orgasme la femei. Eşecul de a lua mâncăruri şi fluide combinate cu voma, transpiraţia şi diarea rezultă în pierderea gerutăţii şi dezhidratarea. Ocazional există un colaps carbovascular.[89]

Astfel vorbim de mai multe grade de vodoo când vorbim de renunţarea la aceste droguri; dina ceastă cauză întrebarea ar putea natural să ridice semne de întrebare, dacă sau nu nicotina este un drog al retragerii.

Mai mult, simtoamele renunţării sunt nuia o măsură a adicţiei sau mai bine spus a dependenţei fizice. Există o gamă care de teste standard folosite de ştiinţă care stabilesc dacă sau nu un drog poate cauza o dependenţă fizică şi până prin aniii 1970 nu era clar dacă nicotina a depăşit unele dintre aceste teste.

Chiar şi aşa, nu este clar de ce ştiinţa a trebuit să treacă rin atâtea încercări ca să dovedească că persoana de pe stradă ar fii fost oricum cazul, dar există mai multe motive

[88] Interviu al autorului cu Joselyn, o formă de vârstă mijlocie, Berkley, California (noiembrie 1988).

[89] Jerome Jaffe, *Bazele farmacologice ale terapeuticii,,* eds., Alfred Godman Gilman şi Louis S. Goodman (New York: Macmillan, 1980), pp. 547-548.

întemeiate în acest sens. Mai întâir chiar şi cu o întrebare abstracă acest suzbiect nu ar fii putut fii rezultat decât numai de ştiinţă, fiindcă numai în laborator şi în domeniul dozajelor exacta a semnificaţilor stabilite că opinia şi folclorul ar putea spune că fumatul este adictiv, dar tot ştiinţa a spus la mai multe generaţii de europeni că copii cântăresc aproximativ 12 kg la naştere.

În al doilea rând aceasta nu este numai o problemă academică din poliţele publice – legile feudale şi cele de stat,a cţiunile obişnuite ale agenţilor şi cei asemenea – contează în cele din urmă dacă fuamtul este adictiv sau nu. Să luăm doar un exemplu, la finalul anului 1980 a avut loc o dezbatere dacă sau nu R. G. Reyhold şi a s-a „ţigară fără fumat”, ar fii trebuit ca fumatul să fie regelementat de FDA ce a avut de a face cu doar faptul dacă produsul a fost pru şi simplu un proces de schimbare a unui drog adictiv.

Dincolo de aceasta, problema puterilor adictive ale nicotinei nu există nici un vacuum. Există un grup de vorbitori care nu ar vrea mai mult de la public decât să creadă că nicotina nu este adictivă. Industria de tabac s-a lutat mult în acets sens, şi din fericire s-a dovedit că s-a păstrat avertismentul General al Medicilor de a mai conţine cuvâ ntul „adictiv.” Industria se teme ca adicţia să fie numită parţialdin cauza a ceea ce ar putea face poziţiei legale în porocesele de lichiditate. Totuşi, dincolo de aceasta, marile companii de tabac vor să fie văzute la fel ca şi o altă afacere, oferind publicului ce vrea pe calea produslui dat consumatotului. Dar semnul adicţiei pune toată chestiunea în altă direcţie: ochiul de şopârlă a unui drog intermediar. Faptul că atbacul este folosit ca şi o adicţie face foarte clar că în timp ce birourile corupte ale speranţei tabacului ar putea ajunge până la cer, ele sunt construite pe o fundaţie care este dincolo de orice dispreţ: oferirea unui produs unei clientele care trebuie să continue să o folosească sau să sufere mental şi fizic.

După cum s-a arătat, avertismentul medicului general în bătălia dată este singura bătălie pe care companiile de tabac au câştigat-o în ultimii ani sau mai recent. Organiuzaţi a de sănătate mondială, Asociaţia psihiatrică americană, Asociaţai de sănătate publică, Institutul de abuzuri ân droguri asociaţia medicilor generalişti au concluzionat că fumatule ste adictiv. (Consiliul general al medicilor ar putea da o descoperire despre aceasta în propria luii carte; de a schimba avertismentele generale ale medicilor refetiro la pachetele de ţigări deşi totul a fost lăsat în cele din urmă numai ca şi o problemă stric politică. Aşa căa cest subiect este rezolvat: există diferite puncte de deznatere pe aici şi pe acolo, dar nu există nici o controversă dacă sau nu fumatul este adictiv.

Ce facem cu puterea adictivă a nicotinei? În primul rând nu este tot una dacă fumatul – acest act arbitrar şi fără direcţie – este extrem de obişnuit şi bun de cntrolat care sutn chiar semnele folosinţei unui drog adictiv. Acesta este cazul în care am putea să ne imaginăm adicţia ca şi un fel de agent burghiu ce dă ordine despre fumat la o grămadă de mai mulţi reclamanţi de nicotină: „!reclamanţi, reţineţi ve-ţi găsii că fumatul v-a face mai întîi neplăceri, dar ve-i continua şi ve-ţi fuma puţin mai mult în fiecare săptămână până când ve-ţi ajunge să vă obişnuiţi, de obicei la 20 de ţigări pe zii şi vă veţi ţine de acest model mai mulţi anii , poate toată viaţa.” Aceasta este imaginea noastră pe termen lung. Mai mult ţigările pe care le fumaţivor fii egalizate pe parcursul timpului, penteru toate fumurile care le aveţi în ţigări. Principala problemă este că luaţi aceiaşi cantitate de nicotină pe zii. Nu încercaţi să sublimaţi această practică fiindcă nu veţi reuşii. Dacă ve-ţi fuma mai puţine ţigări, ve-ţi descoperii că nu ve-ţi face decât să creşteţi numărul de fumuri din ţigarile pe care le fumaţi. Dacă ve-ţi

încerca să luaţi mai puţine fumuri din ţigările pe care le fumaţi, nu veţi face deât să sfârşiţi fumând mai multe ţigări.”[90]

Astfel, lucrurile sunt obişnuite cu fumatul. Fumătorii nu decid capricios dacă vor să aibă ţigări. În anumite scheme sunt obligaţi să aibă una. Aici ajungem la un concept nicostat cu care a început toată discuţia noastră şi putem vedea că există ceva adevărat în ea.

Acest fapt este exemplificat print-ro practică foarte comună: fumatul de ţigări cu nicotină de joasă calitate. Aceste ţigări sunt denumite astfel prin procesul comercial Federal început în 1907. Bineînţeles noţiunea este că oamenii nu piot renunţa la fumat, decât dacă renunţă la o cantitate de de nicotină pe care o i-au prin fumatul de ţigări „uşoare” şi metoda FIC de atribute poate da acestea fumatului un semnal al deciziei prin care ţigările cad în această categorie.

Chiar şi azi marea majoritate a oamenilkor cred că tabacul conţine mai puţin cătran şi nicotină, la fel ca şi modul în care laptele smântânit conţine grăsime. Adevărul este că nu conţine lucru pe care companiile de tavac îl ştiau de mai multă vreme). În schimbe, ţigările conţin metode joase FIC din cauza maşinilor de fumat FIC dar nu necesar din cauza oamenilor. De ce? Fiindcă oamenii fac ceea ce maşinile FIC nu pot: ele blochează găurile de ventilaţie, fumează şi mai mulţe ţigări şi i-au fumuri şi mai intense. Oamenii fac aceasta din cauza la ceea ce am vorbit mai sus. Ei au nevoie de un anumit gramaj de nicotină de a ţine dispoziţia şi o vor obţine într-un fel sau altul, chiar şi din ţigările cu nicotină joasă. Ayceste tehnici lucrează prin nicotina cu tehnică joasă. Care este rezultatul în acest caz? Este cât se poate de evident că indiferent de încercările de manevrate, ţigările nu oferă ceea vor. (De aceasta au fost responsabili 3 categorii de cercetători: Lynn Kozlunski şi colegii săi de la Fundaţia de cercetare a adicţiei din Toronto, Neal Benowitz şi Rezton Jakob şi colegii săi de la universitatea din california San Francisco şi din Britania MAN. Russel Kozlovsky a adus mai multă atenţie asupra lucrării şi a adus atenţie asupra cât se efective sunt lucrările nicotinei şi ale cătranului în ţigări. Să luăm un caz, fiindcă făcând aceste lucruri s-a dovedit un mare caz, care normal a fost estimată la 28,5 miligrame de cătran. Aceasta este echivalentu cu faptul de a fuma un Camel din 1955. oricum, fumătorii consumă Camel. Evident, epidemologia a arătat reducţii clare la publicitatea poe care o avem la plămâni pentru fumători, care mai apoi au început să fuemze ţigări filtrate şi cu cât mai puţine. Boli cronice de plămâni cum ar fii emficina ar putea fii reduse de a fuma ţigări mai puţin drogate. Bolile de inimă sunt o altă problemă. Nu există nici o evidenţă a unei diferenţe în atacrule de inimă pentru fumătorii de ţigări. Ceea ce este dăunător organismului şi care produce boli este monoxidu de carbon, pe care îl găsim foarte mult în ţigări). În mare, cu cât avem mai puţin cătran cu atât avem mai puţină nicotină şi oamenii ar putea reduce cantitatea de otravă pe care o consumă prin acest mod de inhalare, din moment ce o cantiate considerabilă a procesului lor de consum are loc la un nivel inconştient. Datorită mizei fumătorului sunt mult mai în siguranţă cu ţigări ce au mai puiţină nicotină şi cătran de care nu pot renunţa de loc.

Evidenţele din această industrie sunt foarte clare, şi merge în conformitate cu teoria că fumătorii au nevoie de un gra de nicotină zilnic. Acest grad de evidenţă ne este familiar fiindcă tratează cu punctele pe care le vedem zilnic. Totuşi, mai multe evidenţe referitoare la natura adictivă a fumatului ne vin din evidenţele rarefiate ale laboratorului.

Să spunem că suntem în anul 1980 şi medicii în halate albe de la spitale care sunt îngrijoraţi de faptul că numai în Statele Unite mor aproximativ 360,000de persoane în fiecare

[90] D. K. Hatsukamni, „Simpoamele renunţării la tabac: o analiză experimentală,” Psihofarmacologia, 84 (/1984): 231-336.

an din cauza fumatului şi ei spun că fumatul este adictiv. Între timp cei care se ocupă cum indsutria tabacului spun că: fumatul este relaxant inviorător şi aşa mai departe. Astfel, ambele părţi au de lucru şi aşa că vom ajunge la o alianţă obiectivată în acest sens una care nu este încântată de prejudicii sociale? Ce să mai vorbim de maimuţe, şobolani şi căţei? Nu numai că ei au opinia despre întrebare dar putem prespune că ei nu au fost niciodată infleunaţi de Malboro sau de Virginia Slims Bilboard.

Cum îi facem să ne vorbească? Mai întâi vom vedea dacă ei lucrează pentru drogul presupus adictiv din tabac sau din nicotină. Să nu lucrăm prea mult ca să stăm să cugetăm. Dacă am mbalăm prea mult ne putem da sema ace efecte au. În termeni ştiinţifici, nicotina nu face decât să le întârească comportamentul lor. Este ceea ce îi motivează să facă ceva – ambalarea – ceea ce ei nu ar face altcumva. (Nu pot să văd în aceste etste şi o redacţie cristalină a situaţiei referitor la cee ace fac omaneii să dobânsească droguriule lor? Vor merge cu două blocuri mai departe deja târziu pentru ca să cumpere un pachet de ţigări?)

Regele drogurilor întăritoare în acest sens este cocaina. Datorită accesului nelimitat la ea (prin 4 injecţii) şobolanii vor trece prin ambalarea de cocaină uitând de mâncare sau sex până vor murii. (Pe de altă parte, animalele şi aomenii sunt de mai multe ori indiferenţi la cafeină în aceste teste şi nu le place LSD-ul la fel de mult ca şi un alt nume pentru disforia ca şi schemă în testarea drogurilor la scară LSD; dacă oamenii vă spun că acest drog este adictiv, spuneţi-le că este puţin probabil).

De la primele teste de nicotină, cele mai timpurii în 1967 este clar că ea are un efect asupra animalelor, dar ratele lor sunt atât de slabe că am chestionat din nou dacă nicotina este învingătoare. În 1981 Stern Goldberg de la Insittutul Naţional de Abuz de droguri (NIDA) a descoperit că el pur şi simplu a trebuit să netezească nicotina şi consumul ei ca să vadăî dacă a luat bine ca şi cocaina dar în mod clar stă în gama drogurilor înviorătoare. Când Goldberg a făcut nicotina disponibil pe baze interminetente şi uneori a aprins o micăî lumină când era dată, el a găsit că veveriţele au apăsat pe ambalaj şi de 250 de ori pentru a dfobândii o singură injecţie. Experimentul goldberg s-a dovedit a sta chiar la începutul unui set comprehensiv de studii referitor la potenţialul adictiv al nicotinei în anii 1980 sub conducerea lui Goldberg şi Jack Fleminnseld la centrul de adicţie NIDA (ARC) în Baltimore. (Această lucrare a fost capoabilă să pună în mişcare tot ceea ce s-a datorat edfectelor lui Joseph Califano, prin secretar la departamentul de educaţie şi de bunăstare de sub Jimmz Carter. Califano a fost cât se poate de deschis despre efectele tabacului aşa că el a dobândit o anatemă a industriei de tabacşi mai apoi a fost concediat. Abordarea sa a tabacului a făcut-o acceptabilă pentru mai toţi din NIDA de studia nicotina ca şi drog.

Unul dintrre lucrurile pe care le-au făcut aceşti oameni de ştiinţă a fost de a extinde descoperirile animale ale lui Goldberg la fiinţele umane. Ei au luat unii voluntari umani fumători de ţigări le-a pus ţigări în mâni şi- i-a lăpsat să şadă 43 ore în timp ce radio funcţiona şi citeau din ziare. La o parte era o maşină cu câteva pârgii, uand intre aceste pârghii nu a fpcut nimic dar de cealaltă parte s-a păus un dispozitiv care să dea fie nicotină sau o soluţie de salivă. Nicotina a fost dată iar aceşti oameni nu au apăsat pe manevre la intervale obişnuite. La o anumită doază de nicotină păe injecţie, ei au apăsat la fiecare sesiune de 3 sau 4 ori dar dacă doza a crescut – dacă ei aveau mai mult pe secundă – ei au apăsat de mai multe ori pe pârghie. Ca ei au fost pur şi simplu întrebaţi în apăsarea pe pârghie sau au experimentat o injecţie fiindcîă a fost atât de ceea ce a avut loc când a fost

folosită salina: pârghia de apăsat a fost dezordonată şi greu de prezis şi a scăzut pe cum se siunile se derulau.[91] Dacă nu dobândeşti ceea ce vrei încetezi de a mai lucra pentru aceasta.

O parte din ceea ce lucrătorii ARC au făcut ar putea fii numit „întrebăi pe experţi." În acelaşi fel, în care dintre cunoscătorii de vinuri ar putea să existe înşelăciunea şi ar putea fii întrebat de un bourgecel din 1979 Pirot Noire la fel lucrătorii ARC au confirmat şi au găsit droguri care erau pline de nictoină care îi afecta la fel ca şi alte droguri. Aceşti oameni au primit doze de mai multe droguri, de la mofina familairă la exotic. (zoorepirac) şi răsounsurile lor calibrate pe o scară alrgă dezvoltată de ABC. Fără ea cercătătorii erau subiecţii conştienţi de ce drog s-a oferit intrând într-un anume timp pe când cercecătorii de droguri au reacţionat la nicotină la fel ca şi cum au fpăcut cu morfina şi anfetamina.: fie că le-aplăcut cum şi cu cât au avut mai mult şi ce drog luau ei cel mai mult? Cocaina.[92]

Drogurile de abuz în general cauzează renunţare care în ceu mai geneli termeni îi poate definii – şi cu un stadiu negativ adus de lipsa de droguri. După cuzm a exprimat-o formaţia literară, adică cei care mai la început eau primiia cum sunt împreună). Am văpzut unele evidenţe că fumătorii sunt mai prost dispuşi în anumite datorii când sunt lipsiţi de nicotină. Dar există un grad general predictibil al renunţării sindromului de nicotină? Datorită ubicuităţii tabacului şi a efectelor sale devastatoare şi este corepunzător că nu a avut nici un efect de sănătate devastator şi că nu am avut un răspouns definitiv la această întrebare decât numai până recent. Renunţarea la heroină a fost bine documentată din 1940 şi cea la alcool din 1950. dar mai bine de 20 de ani au trecut între primul raport al medicilor generali despre fumat în 1964 şi o serie comprehensivă de studii de renunţare la fumat condusă de Dorothy Hatsukami şi John Hughes şi colegii săi de la Univeristatea din Minesota.

Haţukami şi Hugues au fost cât se poate de serioşi în acets sens lăsând un grup de fumători cronici într-o secţie clinică şi măsurându-i în jurul cercului 3 zile mai înainte de a renunţa şi 4 zile după ce au renunţat.[93] Aceşti oameni au fost cercetaţi din cap până în picioare; semnele lui au lăsate eliberate de cum a început mişcarea; chiar şi gradele lor de activitate fizică au fost măsurate de monitoare puse în jurl lor. Cercetătorii au luat notă de măsurile lor obiective (tremuratul mânii, bătăile inimii) şi rapoarte subiective (astfel ei au devenit extrem de nervoşi).

Haţukami şi Hughes au urmat aceasta făcând acelaşi lucru cu fumătorii care au voit să renunţe la fumat în lumea reală – adică să renunţe la fel ca şi fermentul oamenilor dar cu adăugirea textelor şi a analizei.[94] Din aceasta cercetătorii au venit cu o sumă de simptoame carew au fost vizuale: nu numit numărul concret de deştepătri în timpul somnului, o confuzie din ce îb ce ,ai mare, poftă mai mare de tabac, mai multă mâncare şi bătăi ale inimii.[95] Când ner reamintrim de stradiul nerăbdător vedem toate acestea plus o greutate mai mare a

[91] Jack E. Heingsled, „Fumătorii de ţigări şi nicotina dominantă inserată întravenos," Farmacologia, biochimia şi comportamentul, 19 (noiembrie 1983): 887-890.

[92] D. R. Kasiski, „Afirmaţii de abuz în subiecţii umani," Tendinţe în farmaceutică (5 mai 1909), 136-200. J. E. Henninfield şi „Abuzul liabilităţii şi forma condaminităţii ca şi caractewristică a nicotinei intravenoase şi a celei inhalate."

[93] D. K. Haţukami „Simptoamele renunţării la tabac: o analiză exprimentală," Psihofarmacologia, 84 (1984): 231-336.

[94] J. R. Hughes şi DK Haţikami, „Semne şi simptoame ale tabacului şi a renunţării la fumat." Jurnalul psihanalizei generale, 43 (martie, 1986), 283-294.

[95] J. R. Hughes şi R. K. Haţikumi, şi 82. Picker, "Caracteristica tabacului şi a renunţării efectelor psihologice şi subiective." Adjuncţi farmaceutici în încetarea fumatului: NIDA, Monografia renunţării 53, ed., John Gramkowski şi Sharon M. Thall, (VI Departamentul de sănătate şi servicii umane," (1985), pp. 56-67.

capului şi mai multă despresie şi dejecţie în stadiile de dispoziţie. Când ne uităm la acest stadiu vedem că măria a crescut şi mai multă tensiune şi neşinişte. În mare, au existat mai multe schimbări în condiţia pacientului, ceea ce nu este surprinzător din motive pe care le vom explica mai apoi.

Ce însemană aceşti termeni uscaţi şi cilinici? Păi Haţikami şi Hughues au arătat anumite lucruri în acest sens remarcând că în stadiul lor evident textele psihologice ale celşor din studiul lor evident texte psihologice ale celor a celor care s-au abţinut în a pune în 40 sau 50 de pacienţi psihanalitici. Ei au spus că „în timpul abţinerii subiecţii au fost de perturbaţi ca şi un bolnav psihic.”[96]

Aceasta a sumat definitiv. Confuzia, tânjirea, despresia, sotilitatea. Nu colapsul fizic sau cel psihologic cum este cazul cu heroina, dar în orice caz nu era ceva normal. Ce proproţie din cei care au renunţat la fumat au simţit aceste efecte? Este greu de spus, marea majoritate a pacienţilor au arportat simtoame., „dar un rezumat al unor astfel de stadii, aindicat că 25% dintre toţi nefumătorii nu au simţit nici un fel de renunţare.[97]Ceea ce cred este că distribuţia contună cu mai mulţi nefumători ce nu sunt nici o problemă, majoritatea din mijloc având o mare dificultate şi o monoritate de 4 faţă de celălat cap într-un stadiu al mizeriei.

Cât timp continuă aceasta? Este recunoscut că renunţarea vine în câteva ora şi ajunge la vârf în cîteva zile. În acest timp, confuzia şi neliniştrea sunt ridicate şi întreruperile de comunicare apar mai des. Renunţarea este privită de marea majoritate a oamenilor ca şi beţia neagră de inimă a adicţiei de droguri, fie ea geroină, cocaină sau ţigări. Adică este primit şi un motiv sigur şi cel mai puţin important pentru care oamenii nu pot renunţa la droguri. Totuşi, este vorba de o renunţare pedeapsă de această dată, fiindcă nu ştim care este cu adevărat centrul adicţiei?

Simptoamele renunţării ar putea înceta dupăcâteva zile dar este un ritual fals care îl salută pe fumător o săpămână sau două după ce a renunţat. Prin urmare, începe un sindrom mult mai subtil şi mai dificil – „abstinenţa prelungită” – Literatura de specialitate ştiinţifică conţine rpspunsuri despre ea – fumătorii au motive de a fuma şi a avea motive de a se apuca de fumat şi eu cred că aceste dorinţe ar puztea exista o viaţă la unii oameni.

Studii detaliate pe termen lung care au arătat abstinenţa sunt mai mult un termen măsurat pentru exfumători decât renunţarea indirectă. Pe parcurusl timpului clinicile de nefumători au fost pline de succes, luând până la la 60 de zile sau 80 de zile din cei cele câteva zile de când au renunţat la sesiune.[98] Apo începe creşterea tutunului: în primele trei zile după program 54% dintre cei care au fumat şi au renunţat s e vor apuca din nou de fumat. După un an 75% dintre cei care au renunţat se vor apuca din nou de fumat. După un an 75% din cei care au renunţat fumează din nou. Acestea fiindcă ele reprezintă o evidenţă a oamenilor care în mai multe vcazuri au făcut o singură încercare de a anunţa un drog sau un altul dupăp cum au arătat clinicile de tratament, care ştiu că în marea majoritate a cazurilor cei care renunţă la fumat o fac pe cont propriu – mai întotdeauna motivându-se într-o perioadă de fumat şi nefumat. Stanley Scharcher a găsit că între cele două grupuri pe care le-a auzit 64% au fost capabili de a renunţa la fumat, uneori după câteva dăţi de a renunţa.

[96] Hughues şi Haţukami, „Semne şi cercetpri ale renunţării la tabac,” p. 352.
[97] Raportul general al medicilor, 1988, p. 200.
[98] M. A. Ruseel, „Problema fumatului sau o trecere în revistă.” Cercetătări despre comportamentul fumatului,” NIDA sau o monografie a cercetării, 17, eds., Murray Jarvitz şi al (Departamentul USA de sănătate şi servicii umane, 1977), pp. 18-19.

Pe de altă parte, M. A. Ruseel a raportat că numai 35% dintre fumătorii obişnuiţi au reuşit în a renunţa deplin mai înainte de vîrsta de 60 de ani, deşi mai toţi ar vrea să renunţe.

Âlucrurile care urmează renunţării la fumat sunt un fel de marş lung realizat de un mare număr de nefumători şi în acest sindrom pentru a vedea cred dilema cu adevărat depresivă care vine cu aceste crize de adicţie a drogului. Abstineţa lungă este asul din mânecă, sentimentele din piep, şoaptele din ureche care îşi spun ce bine ar fii să mai fumezi numai o ţigară. Dar pentru unii exfumători înseamnă că sunt terminaţi şi că sunt înselaţi de viaţă pe un alt plan. Înapoi la lanţul infinit de nevoie şi de statisfaţie la care se întorc la nicotină pentru a primii permisiunea de a fii ei înşişi. Fără acest omagiu, fumătorii încep să se schimbe în ceva diferit: o personaă ce doreşte un controlator ostil, agansant deprimat, confuz. Iată omul.

CAPITOLUL 8

INTERIORUL CUTIEI NEGRE

Am arătat până acum că fumatul de ţigări nu este foarte diferit de consumul de droguri. Este obişnuit, este controlator şi are propriile sindroame de renunţare şi aşa mai departe. Din aceasta avem o evidenţă destul de clară referitor la ce însemană să fii un folositor de nicotină şi mai apoi să renunţi la o mai fuma. Totuşi, cât de multe ne spune aceste lucru? A spune că renunţarea are loc nu înseamnă de ce are loc. În evidenţele expuse până acum, am arătat că fiinţele umane sunt asemănătoare unei cutii negre misterioase: pui anumite substanţe cum ar fii nicotina şi dobândeşti anumite efecte cum ar fii adicţia şi renunţarea uneia din alta. Dar ce are loc în cutie ca aceasta să aibă loc?

Să intrăm în cutine. Există un milion de infleunţe extrene asupra fumatului la fel ca şi consumarea oricărui drog adictiv. Dar să lăsăm aceste lucruri la o parte şi să ne concentrăm pe cee ace avem în interiorul cutiei, adică mai întîi haideţi să ne uităm la ceea ce ştim despre bazele biologice ale adicţiei concentrându-ne mai întâi pe renunţare.

Părerea cea mai comună care o găsim mai în toate teoriile este că renunţarea este trupul cartă stasis στασις – adică cauză să rămână cum este – şi astfel, se v-a modifica pe sine să rămână acelaşi când este împins cronic în diercţia recelui de vânturile din ianuarie; termostatul din casă lucrează împotriva acestei influenţe externe pentru a ţine mediul intern al casei la fel. În acest sens, trupul are o multitudine de termonstate care împing în spre direcţia opusă de influenţele externe ale drogului.

Conceptul farmacologic care descrie aceste fenomen este toleranţa, în mod normal un lucru bun în afacerile oameneşti, dar cu un sens puţin diferit în biologie. Toleranţa farmacologică înseamnă de a lua progresiv mai mult dintr-un drog petnru a continua să luăm acelaşi efect din el. Cel mai bun exemplu este folosinţa heroinei: cei care încep să o folosească au nevoie numia de puţină heroină pentru a se droga mia târziu ei vor cere mult mai mult ca să se abţină (Există probabil motive prin evoluţie prin care probabil trupul reaţionează în acest fel în faţa drogurilor, dar prefer o explicaţie metafizică: universul este inerent puritanic; nu se supără dacă ne drogăm, dar nu vrea să rămânem în acest stadiu).

Nicotina îşi are propriile ei forme de toleranţă, dar după cum am putea crede toleranţa este mult mai subtilă decât cea a drogurilor. Cel mai celebru efect al toleranţei este că copii nu se îmbolnăvesc de la fumat odată ce s-au apucat, dar există alte efecte. Fumătorii nu sunt conştienţi de aceasta, dar ei metabolizează nicotina şi alte droguri mult mai repede decât nefumătorii. (Cofeina este una dintre acestea; valiumul este un altul: fumătorii ar putea cere mai mult de jumătate de valium ca şi nefumătorii pentru a ajunge la acelaşi grad de tranchilizare.)[99]

La fel de bine există un fel de toleranţă pe termen scurt ce se numeşte tachyfylaxis care vine în orice zii în care nu se fumează. Să ne reamintim cum am remarcat că primele câteva ţigări ale zilei măresc pulsul la fumători, în timp ce ţigările subsecvente nu reuşesc mai nimic. Acii avem de a face cu un fel de toleranţă acută a efectelor luo asupra sistemelor care explică de ce atât de mulţi fumători sunt de acord că prima ţigare a zilei este cea mai bună.

În termeni generali, efectele toleranţei sunt că trupul iniţiază ceea ce am pztea dneumii ca şia ctivităţi compensatoare ca şi răspuns la prezenţei celui mai străin oaspete drogul. Dacă dorugul te împind într-o anumită direcţie – prin seducţie de care este capabil – activitatea compensatoare te împing în alta. Pentru a ilustra acest lucru, să ne reamintim de ceea ce am primit mai înainte de la receptorii sistemuilui nervos – regiuniole chimice de dincolo de pauzele sinaptice – care acţionewază ca şi porţi ale transmiterii. S-a dovedit că trupul are proprii lui receptori specializaţi pentru droguri. După cum ai putea crede, evoluţia nu a dezoltat aceşti receptori în fiinţele umane ca să putem procesa morfina manufacturată din locurile de specialitate. Aceasta ar fii şi o evoluţie care a dezvoltat şi o enizămă digestivă probabil pentru pizza). Aceşti receptori au fost conştienţi mai mult pentru a avea de a face cu morfinele interne – endorfinelesale care sunt neurotranmiţătorii caqre joasă o parte regulaţiile ce joacă o mare parte a fucnţiilor trupeşti. Aşa se face că heorina este capabilă chimic cu endorfinele care sunt luate ca şi cu alte substanţe ce crează dependenţă.

[99] D. J. Greenblatt şi R. I. Shader, „Efectele vârstei şi a altor droguri pe kinetica benzenului de diazepan,” citat în Coopersock şi Hill, Efectele tranchinlizării: folsoinţa benzodiazepanulkui în Canada,” p. 21.

Când o persoană îţşi ump,e trupul său cu droguri externe, trupul reacţionează reducând numărul acesttro regiuni ale recetorilor. Astfel, începe un cerc vicios în care mai multă heroină duce la mai puţini receptori care înseamnă chiar mai multă heorină ce duce la acelaşi efect şi spirala care merge în jos ajun ge la aceiaşi concluzie. În timp ce aceasta are loc, mecanismele de exitaţie ale dependentului devin hipoproductive, încercând să depăşească efectele, încercând să depăşească efectele aceste sedaţii intră în trup şi se împrăştie în tot organismul. Tot acest proces al unor dorguri externe produce o puternică euforie în organism.

Să prespunem că în mijlocul acestora surplusul noastru adiţional de heroină este tăiat dintr-o dată şi deplin. Acum el o dobândeşte. Mecanismele lui de exercitare puternici devin deplini ca orice drog sedator ce se opune ca şi numărul redus de droguri şi receptori disponibili pentru reaţciile naturale ale trupului, endorfinei (care nu sunt reduse sub nici o formă) şi care este rezultatul final? Insomnie, bătăi de inimă, transpiraţie, nelinişte – efectele de enunţare care sunt cel mai precis în dicrecţia opusă din stadiul sedat pe care folosiorul nostru încearcă să se ducă. Există un sindrom mult mai evident în acest sens: se ajunge la constipaţie şi cred că unii care renunţă la fumat ajung la diaree.

Un proces similar are loc în cazul nicotinei. Infuzii cronice ale nicotinei duc la o creştere a numărului de receptori nicotinici dar probabil în spre o descoperire a numărului total de receptori care sunt de fapt la lucru. Mai mult, renunţarea la nicotină se potriveşte cu noţiunea noastră de proces compensatoriu. La fel, astfel de reacţii de renunţare am putea să ne aşteptăm de la un drog ca şi nicotina care are calităţ de depreciere şi de stimulare aparentă? Să ne gândim la ceea ce a observat Haţukami Hughues pe de o parte nelinişte crescândă şi ne somn [insomnie] care sunt consistente cu renunţarea la un sedatiov; pe de altă parte, inima vate mai puţin şi creşte confuzia pe care am putea să o aşteptăm la o persoană care se retrage de la un stimulent. Studiile depresive ale creierului arată ceea ce a remarvcat Verner Knott referitor la cei care renunţă la drog.

Renunţarea este doar o aprte în procesul folosirii drogurilor. Mai mult renunţarea vine mai târziu. Oamenii nu încep prin a fii dependenţi de droguri, ei i-au droguri fiindcă substanţele fac ceva pentru ei. Am arătat deja în mare care sunt efectele nicotinei asupra comportamentului uman. Se pare că se le îngăduie să se mişte sus şi în jos pe scara stimulaţiei sedaţiei de exemplu; ar putea acţiona stimulaţiei; ar putea acţiona acţiona şi ca şi un tranchilizator; ar putea a creşte capacităţile fumatului de a cerceta şi aşa mai departe. Ne-am uitat la fel de bine la biologia din spatele acestor efecte: capciatatea nicotinei de a da în locul neurotransimiţătorului natural acetilcoilină.

Totuşi nu am vorbit prea mult în acest sens aceasta fiindcă ceea ce am putea denumii biologia recompensei pure. La momentul în care sciu această carte unul dintre cele mai de interes subiecte în psiho-farmacologie este noţiunea că un singur neurotransmiţător şi o singură „cale de recompensă” sunt folosite de droguri ale noastre. Mai mulţi savanţi lunrează pe această temă dar cazul unui astfel de sistem – începând din vasta noţiunea de „centrii de plăcere” din creier – a fost afirmată mai recent de un cercetător canadian pe nume Roy Wise.

În acest sistem neurotransimţătorul în cel mai bun caz este dopamina. Această substanţă este vital de importantă fiinţelor umane în domenii total centrale de droguri fiindcă este o lisă de dopamină, într-o arie a creierului numită capus atriuatum care cauzează rigiditatea şi tremuratul bolii aprkinson. Dopamina care vinde la corpus striatum este generată într-o arie din prima aprte a creierului nostru „primitiv” numită substanţă sigură

(sau „substanţa neagră” din cauza culorii ei negre.)[100] Totuşi, prin urmare mai există doup arii productive de dopamină hipotalamusl şi ceva denumit aria ventrală tagmentală. Ultimele dintre ele le vom analiza aici.

Regiunea centrală tagmentală din creier trimite mai departe proieţcii ale nervilor înainte şi înapoi de suntele într-un fel de axial denumit legătura medială a frunţii. Ar putea exista 5o de căi nervoase diferite în acest mănunchi care a fost comparat cu o frânghie arsă. Între aceste fibre avem căile pentru dopamină; pentru scopul acestei cărţi, cea mai importantă dintre aceste fibre – unele dintre aceste fibre merg într-o arie numită punctul incumbent. Prin urmare, repetăm, dopamina este creată în versiunea ventrală tagenşială şi iasă afară prin mănunchiul de la frunte la un nucelu de acumbenţi. Aici este acest sistem inexplicat în aciţia de droguri după Roy Wise.[101]

Mai întâi, atât cocaina cât şi amfetamina cresc gradul de dopamină în găurtile sinapselor din nucelul incumbent deşi fac aceasta într-un grad extrem diferit, în al doilea rând, cocaina şi ofetamina încetează de a mai fii de durată. Cum ştim aceasta? Dacă îi dai unui animal o substanţă chimică care blochează receptorii dopaminei – un element chimic care v-a ocupa căile de acces ale dopaminei – cocaina şi afematimna vor înceta să mai fie atrase de ea (Animalele pur şi simplu nu o mai vor). Obţinem acelaşi efect nebulos dar care distruge fibrele care poartă dopamină în nucleul incumbent.

Drogurile pot fii aduse în această discuţie: heroina, morfina şi altele asemenea la fel de bine au efectele creşterii gradului de dopamină în sinapsele ancumbente cauzînd ca dopamina şi celulele ei să se aprindă mai des. Mai departe, este clar că aria segmentului ventricular (generatorul de dopamină sunt importanţi în folosinţa drogurilor fiindcă blochează receptorii de droguri în aria vertebrală segmentală şi mai reduce atracţia de gradul 4 a heroinei.

Ce putem spune de nicotină? Munca făcută de câteva echipe de cercetători au arătat că nicotina cauzează un fel de eliberare a depresiei în acelaşi sistem.[102] Ceea ce nu a fost făcut cu nicotina este celalată parte a modenei. Stabilutatea faptului că acest sistem tinde să funcţioneze pentru nicotină fiind răsplătitor. La fel de bine se pare că modul dă naştere la dopamină ţio concentrarea ei în aria segmentală ventrală.

Mai mult la fel de bine am remarcat că receptorii drogurilor nu au evocat în aomeni pentru a le îngîdui săp proceseze morfină manufacturată aşa că acest sistem de recompensă a dopaminei nu a evoluat pentru a le permite oamenilor să obnţină o plăcere din droguri. Din punctul de vedere a lui Wise, este un sustem de rezistenţă pentru comportamentele umane care au valoare de supravieţuire. Blocarea scurgeriulor de dopamină şi animalelor vor luzcra mai apuţin pentru mâncare şi apă, chiar şi când le este foame şi sete. Injectaţi droguri în aria ventrală segmentală sau a acumbenţilor nucleilor pe de o parte şi ve-i dobândii stimularea hrăniri. Sub acest puncz de vedere acest sistem este incapabil să ne spună când facem lucrirole adecvate; este recompensă făcută corporal.

---

[100] Solomon Snyder, Droguri şi creierul (New York, cărţile ştiinţifice americane, 1986), pp. 84-86.

[101] Roy Wise, „Neurobiologia tânjiri: implicaţii pentru înţelegerea şi trataemtnul adicţiei,” Jurnalul psihologiei anormale, 97, nr. 2 (1980), 118-32.

[102] Aju Pent şi Paul B. S. Clark, „Modulaţia nicotinică a dopaminei neurotransmisie implicaţii înfucnţionările în fumatul de tabac şi nicotina: o abordare neurobiologicăp, „ed de William N. Martin şi el (New York, Newman, Press, 1987), pp. 169-184. G. Dileman şi A Imprato, „Abuzurile dorgurilor de câteva creşteri preferenţiale sinoptice a concentraţilor de dopamină în sistemul mesolimbic al şobolanilor care se mişcă liber). Procedens of the national academy of Sciences, 85., nr. 14, iulie 1988, 527-538.

Totuşi, ceea ce natura a construit omul adaptează la propriile lui scopuri. Cu secole în urmă, incaşii au descoperit că ei se pot simţii mai bine mestecând frunze de coca, realizând aceadtă satisfacţie ei susţineau creşterea concentărrii de dopamină în mijlocul creierului. Mai apo, acum 30 de ani, noile îndemânări ale omului în chimie organică i-au îngăduit să distileze esenţa psihoactivă a fumatului de coca în forma unei cocaine pure. Cu aproximativ 6 ani în urmă, au descoperit o modalitate de a face o formă de cocainăieftină şi bună de fumat şi boala a căzut peste noi.

Progresul a continuat. În paradigemele noastre psihologice, fiecare dintre aceste decoperiri au însemant modalităţi de a elibera cantităţi şi mai mari şi mai nenaturale de dopamină ăîn lucleul acumbent şi să ofere trupului nostru cvele mai bune contracţii. Wise a arătat că datorită acestui punct de vedere este de înţeles de ce sunt atâ de geru de abordate obiceiurile care ţin de consumul de droguri.

Dacă abuzul de droguri activează reîntăriri pozitive a mecanismelor directe şi a celor centrale, ele are putea face astfel cu o intensitate mult mai mare decât ar putea fii invocată de stimuli din jur cum ar fii nicotina, apa sau frumuseţea întăritoare a naturii, artei sau a muzicii. În timp ce semnalele de la întăritorii noştrii naturali depind de transductori msenzoriali şi de propagarea impusurilor nervilor peste axoni şi punctele funcţiilor din mecenaismele centrale, saturând mecanismele receptorilor care nu ar putea fii niciodată saturaţi ca şi o consecinţă a reîntăririi naturale.[103]

Aceasta duce în cele din urmă la puternicile idei acre au ieşit din ipoteza lui Wise. Cel puţin în teorie una este să oferim un răspuns tentativ la întrebarea care am ridicat-o mai sus: de ce drogurile sunt greu de părăsit? Wise spune fiindcă aceste substanţe sunt atât de puternice în a ne face dependenţi că vom avea o flămânzează puternică de a experimenta efectele lor din nou şi din nou din obişnuinţă: „tânjirea după cocainăsau heroină la fel ca şi tânjirea după nicotină la un fumător care nu a furmat nicotina din tabac mai multă vreme de experineţele trecute din memorie. Asemenea unei pisici care a gustat peşte un om care a gustat cocainăar putea fii dorinc de a renunţa din dorinţa de a experimenta din nou sau de a repeta experienţa.”[104]

În cele din urmăar trebui ca ipoteza să fie parţial concretă ceea ce ar explica una dintre cele mai documentate şi mai puţin înţeles folosinţe ale drogului. 90% dintre alcoolici fumează şi procesntul celor care sunt dependenţi de fumat poate fii şi mai mare. Mai mulţi au probleme cu alcoolul. În general cei care abuzează de consumul de droguri sunt pe muchia riscului mai tot timpul. Dacă ipoteza depresiei este eronată, aceasta ar fii de înţeles fiindcă toate aceste droguri implică aceiaşi circuitate neutră şi produc aproxiamtiv aceleşai efecte. Să ne exprimăm în termenii unui om de ştiinţă, pe scurt nimeni nu s-ar mia putea droga aşa de mult.

Astfel, merită să ne uităm la un alt rezultat arătat de Wise. Animalele care erau deprinse cu cocaina pot depăşii această adicţie prin înlocuirea cocainei cu saliva. (Apoi ele se prind de farsă şi nu le mai pasă de ce li se dă). Dependeţa poate fii reinstalată, dând acestor animale doze de morfină şi în aria ventrală a segmentelor. Ei vor începe să vrea din nou, ca şi cum ar vrea din nou să primească cocaina pe care o doreau. Implicaţiile sunt de aşa natură

[103] Wise, „Rolul căilor respiratorii şi drzvoltarea dependenţei drogurilor,” farmacoliogia şi terapuetica, 35 (1987), p. 250.

[104] Roy. A. Wise, „Rolul căilor respiratorii în dezvoltarea dependenţei drogurilor,” Farmacologia şi terapeutica, 35 (1987), p. 250.

că toate drogurile din această serie îl pun în pericol pe cel care consumă de a începe din nou din acest sens şi astfel exfumătorul ar putea face acest lucru continuând să fumeze ţigări.

Ar trebui să credem ipoteza dopaminei? Se pare că creşte un consens între cercătătorii de droguri că dopamina şi mănunchiul cerebral al cerebelului sunt implicate în toate adicţiilede care am vorbit. Totuşi, ceea ce se referă părin cuvântul implicat este folosit în toate adicţiile de care vorbim. Totuşi, ceea ce se referă prin cuvântul „implicat” aici nu este clar până în acest moment. Datorită complexităţii terifiante a creierului şi a dorgurilor în discuţie, mai mulţi cercătători sunt extremi de sceptici a noţiunii că toate sistemele sunt responsabile chiar în ulele părţi substanţiale pentru cele mai rele dependenţe de droguri ale noastre. Cu aceastză ipoteză pot fii ridicate mai multe obiecţii. Orice teorie mulţumitoare a atras critici şi la fel a dost cazul lui Wise.

Am intrat în detaliu în această teorie nu fiindcă cred că este adevărată deşi ar pute afii ci fiindcă este cea mai realizabilă încercare făcută de a întoarce un trup amplu de cercetpri dispoersate într-o teorie a biologiei de a recompensa abuzul de droguri. În sine aceasta este o încercare plină de speranţă: mai înainte ca aceste teorii critice să fie realizate trebuie să existe factori în cauză. Odată ce au fost create, ele slujesc ca şi principii organizatoare ce pot fii testate prin cercetare. Prin urmare teoria lui Wise este una pe care o putem lua în considerare mai apoi: noţiunea testabilă a cee ace adicţia de droguri înseamnă în plan biologic. Munca pe această temă este importantă nu numai ca şi o problemă academică. După cum vom vedea mai apoi, este posibil să mai înţelegem mai mult această modalitate de abordare ăe care noi ca şi soceitate o luăm în abordare a problemei abuzului de droguri.

CAPITOLUL 9

DĂ-MI CHESTIA AIA

De mai multă vreme am urmat o linie de raţionament care conţine că folosinţa nicotinei este în anumite feluri cu atât mai diferită de folosinţa oricărui drog adictiv. În mai 1988 centrul medicilor generali C. Everett Koop a dar oamenilor acest mesaj cînd a dat un raport asupra consecinţelor fumatului. Din cauza unor astfel de anunţuri, a trebuit să emitem detalii minuţioase şi forma în care mai toţi cei din SUA au primit această veste care i-a făcut puţin sceptici (avertismen naţiunii: ţigările sunt la fel de adictive ca şi heroina). În cele din urmă, fumătorii din jos nu au fost decât un fel de dependenţă de droguri care au fost prinşi de înnoiri la TV. Cu războaiele de cocaină care au avut loc cu timpul chiar şi renumitul Rober McNeil ce i-a luat un interviu lui Koop despre raport a fost incredul ascultând de medicul general care a arătat un caz al nicotinei ce îi controlează pe fumători la fel cu heroina îi controlează pe drogaţi.

Am trecut acum peste motiv ee comportamentului de la biologic care a indicat că aceasta este adiţional al acestei chestiuni ar putea să ne ajute să lărgim în care revin de la frog îi împinge pe oaneni cea mai mare diferenţiere dintre nicotină şi alte droguri este că nicotina este luată în timp ce alte droguri nu. [Cred că undeva la începutul acestui secol nicotina a rămas legală în timp ce alte droguri au fost aduse în control tocmai fiindcă nicotina le permite oamenilor să lucreze în timp ce alte droguri măresc capacităţile lor la muncă [există o critică marxistă care aşteaptă să fie dezvolattă acii de noi]. Totuşi, în altă ordine de idei este că toleranţa care vine odată cu tabacul nu este atât de extremă ca şi alte droguri. Fumăotrii tind să crească dependenţa lor după primii ani de fumat dar pot ajunge şi până la 20 de ţigări pe zii. Aceasta este ceea ce credem în contrast cu ceea ce credem unii – dar nu toţi – folositorii de heroină: un ciclu scurt realtiv de dependenţă deplină care ajunge la acelaşi efect asumat de o cădere evidentă.

Astfel, datorită eficenţelor manufacturii legale, o ţigară costă mai puţin de 10 cenţi în timp ce o doză de cocaină costă 10 dolari sau euro, deşi ambele obiecte îi ţin pe folositori mulţumiţi pentru mai tot timpul lor. Prin urmare, dacă dacă plăteşti 200 de euro pe zii pentru cocaină şi eşti cinic vei trăii în angoasă şi vei jefui sau chiar vei ucide sau vei face orice se poate pentru a obţine drogul în sistemul tău. Un obicei de nicotină pe de altă parte poate fii îngrijit cu o slujbă medie.

Totuşi, în porida acestor argumente au fost vremuri în istorie când vehicolul de livrare al nicotinei tabacul a fost nedisponibil sau dacă a fost extrem de scup. În aceste momente vom vedea ceea ce are loc dacă nicotina a fost trecută la contrabandă şi de aici un drog preţios şi greu de obţinut. Vom începe cu Robert Hughues şi mărturia lui a vieţii între prizonierii ai unei colonii penale care a fost Australia la începutul secolului al XIX-lea. Astfel, viaţa a fost mult mai preţioasă decât toate lucrurile şi locurile. Tottuşi, a raportat Hughes: „un grup de prizonieri a fost dus într-un singur dosar prin pădure când fără provocarea sau avertisment unul dintre ei a zdrobit craniul unui prizonier în faţa lui cu un topor. Mai apoi el a explicat că nu există tabac în locuinţa sa, că el a fost trăitor toată viaţa şi că mai bine ar murii decât să stea fără de tabac aşa că în nevoia de a face rost de nicotină el a ajuns să omoare după care a voit să se spânzure.[105]

Timpurile de războ au oferit mai multe dintre cele mai vivide momente ale lipsei de tabac. Privind înapoi experienţa sa în al doilea război mondial după cum a scris NA Plotides la revist Times din Londra în 1957 pentru a îşi exprima îndoielile sale despre reluarea acţiunilor

[105] Robter Hughes, Malul fatal (New York, Vintange Brooks, 1988), p. 280.

guvernamentale să renunţe la fumat. Aceasta a venit la câteva zile după ce Conciliul de Cercetare a Fumatului din Marea Britanie a etichetat fumatul de ţigare o cauză majoră a cancerului pulmonar. El scris: „am avut ghinionul de a fii prizonier timp de patru ani în război şi am găsit că ceea ce oamenii nu puteau renunţa era fumatul. De fapt, a existat o piaţă foarte activă care a redat mai mult orez zilnic pentru două ţigări oferite de gazdele noastre. Am văzut de fapt oameni care au murit de foame fiidncă şi-au vândut mâncarea pentru ţigară. Dacă oamenii din acele circumstanţe nu pot aborda fumatul este puţin probabil că noi ă vom face cu buzunarele pline şi îmbuibaţi.[106]

Probabil cea mai mare perioadă şi exmeplu de lipsă de tabac a fost în Germania după război und etabacul a fost atât de puţin şi atât de universal valorificat că a ajuns să fie un mediu al schimbării. Cineva mi-a spus odată de un semn oficial agăţat în baie militară din USA – „vă rugăm să nu aruncaţi mucurile de ţigare în WC” – şi o notă scrisă mai jos: „le face umede şi greu de fumat.” Partea serioasă a acestui lucru poate fii văzută într-o mărturisire din această perioadă scrisă de F. I. Avtzemin în 1948: „până la un anumit punct majoritatea fumătorilor au prefeta să facă mâncare sub aceleaşi condiţii extreme ale hrănirii, decât să renunţe la tabac pe piaţa neagră, 37 au adus tabac şi mâncare şi numai 5 au adus mâncare şi un tabac. Mai multe femei caznice care erau fumători asu cosumat gărsimi şi iarbă – pentru ţigărica şi o depăşire a condiţiilor, ca şi o condiţie a demnităţii personale, a decorului convenţional şi în sepcial sentimentele estetice, igienice, mucurile de ţigară au fosta dunate de pe stradă din nou de oameni c are în propriile lor afimaţii în orice altă circumstanţă au simţit dezgust pentru un astfel de contact. Fumătorii la fel de bine au fost de acord să implore pentru tavbac dar nu pentru alte lucruri.[107]

Această listă ar putea continua dar cred că punctul este clar: a fost tabacul ilegal pentur unii cu toate cursele depravate a culturii drogului pe care o asociem cu droguri serioase cum ar fii heroina sau cocaina. Doar contemplând o astfel de faptă ste ceva trist din scala pe care tabacul şi folosinţa lui are loc. Au existat mai bine de 500,000 de dependenţi de heroină în USA dar au existat aproape 50 milioane de fumători.

[106] N. A Photiades, Scrisoare tines din Londra, (iulie, 1957), p. 11.
[107] F. I. Arntzen, „Unele aspecte psihologice ale nicotinismului,” Jurnalul american de psihologice, 61, nr. 2 (iulie 1968), 424-425.

CAPITOLUL 10
IŢELE ADICŢIEI [DEPENDENŢEI]

În legătură cu alte droguri în acest sens tabacul a avut mai tot aceste secol un statut special prin acea că nu numai a fost legat dar a fost la fel de bine tolerat în locuri care sunt care sunt în cea mai mare parte spaţii pentru folosul drogurilor sau alcool: locul de muncă, trenul de persoane, strada. Totuşi, chiar acest statut l-a făcut probabil un drog în anumite situaţii mult mai greu de renunţat decât alte droguri adictive. Afirmaţia ar putea părea puţin ne la locul ei datorită ravagiilor alcoolismului sau a agoniilor produse de acesta în acest sens cade sub schema claiscă „întreabă-i pe experţi.”

Prin anii 1970 în Londra 278 de folositori de narcotice ce treceau printr-o perioadă de tratament la o clinică au raportat că tabacul „era drogul lor cel mai căutat,” depăşind alte droguri cum ar fii heroina, metadonul şi alcoolul.[108] La finele anilor 1980 Lynn Kozlovsky şi colegii săi de la Centrul de cercetare a dependenţelor din Toronto a ridicat uimitoarea întrebare unui eşantion al pacienţilor săi: „gândi-i-vă la cea mai puternică dorinţă a voastră de a folosii ţigările şi apoi gândi-ţi-vă la cea mai puternică dorinţă a voastră de a folosii alcoolul sau a drogului care v-a adus aici pentru tratament. Care a fost cel mai puternic? Aproximativ 2 treimi au răspuns că dorinţa de ţigări era la fel de puternică sau mai puternică decât dorinţa de alcool. Cu heroina aproximativ 20% au raportat că dorinţa lor de a fuma a fost la fel de puternică sau mai puternică decât narcoticul lor.[109]

Chiar şi la baza acestor studii să ne gândim ce înseamnă aceasta: 20% dintre abuzatorii de droguri din Torinto au avut dorinţe mai puternice de a lua acest Munchkin de tabac decât să folosească chiar arhetipul unui drog adictiv, cum ar fii heroina.

Dacă întrebăm ce este aceasta, avem cel puţin o exlicaţie în termenii omeneşti şi la nivelul condiţionării. Ca să simplificăm; dependenţa de droguri este legată inexplicabil cu locul din care drogurile sunt luate; comportamentul celor care consumă droguri este întărit

[108] H. H. Blumberg, 1974, citat de Rusell, „Obiceiul fumatului,”, p. 791.
[109] Lynn Kozlowsky, interviu telefonic cu autorul (18 octombrie 1987).

până la gradul în care este legat de alte activităţi şi nici un drog de pe pământ nu este schimbat cu alte activităţi ca şi tabacul.

Aici suntem pe teritoriul lui Pavlov dar putem folosii un exemplu mult mai bun decât câinele său pentru a ilustra acest punct de vedere. O femeie este invitată la o cină la un restaurant pe care îl frecventa mai demult cu fosul ei iubit. Acum ea este de mai bine de un an cu altcineva şi nu s-a mai gândit nici la fostul ei iubit şi nici la fostul ei restaurant de mai multe luni. Dar revenind în acest loc cu lumini şi arome familiare crează în ea un sentiment de pierdere şi câteva momente ea simte lipsa iubitului ei ca şi cum s-ar fi despăţit de el ieri.

Aşa este şi cu drogurile. Importanţa perechiei mediului şi a abuzului de droguri a fost arătată în mai mulţi ani de acest proces pe anumite animale experimentale. Să luăm numai un exemplu, în anii 1970 Harbanslal şi colegii săi au injectat un grup de şobolani de laborator cu morfină; totuşi, fiecare injecţie a fost dată în momentul în care un sunet audibil a fost sunat. După câteva zile de acest gen, tonul prin sine a avut puterea de a crea semne fizice de injecţie în animale. (Tonul a crescut temepratura lor rectală, dar trebuie să ştim că a fel a făcut şi morfina. Aceasta nu ar putea părea ca şi un semn de a fii drogat, dar este greu să îi facem pe şobolanii de laborator să îşi explice sentimentele). În diferite experimente, aceşti cercetători i-au făcut pe cei dependenţei de drog din sunet la injecţia cu morfină. Apoi ei au tăiat sursa de morfină, dar au continuat sunetul clopotului pentru undele din animale. Rezultatele? Clopotul prin sine a micit severitatea renunţării lor narcotice la care au fost supuse animalele.[110]

Fiinţele umane nu sunt imune la acest gen de condiţionări ale comportamentului. Foşti dependenţi de droguri care de mai multe ori au fost abstinenţi de droguri vor experimenta la fel ca şi femeia noastră de la restaurant mai mult discomfort după ce s-a întors de la restaurantul de unde a abuzat de droguri şi apoi s-a reţinut de la ele.

Nicotina se potriveşte cu acest model deplin. Crucial nici un drog al abuzului nu este atât de dozat ca şi nicotina şi nici un drog nu acţionează mai deplin fumătorul nostru mediu echivalenează experienţele esale cu 70.000 de fumuri de nicotină anual, care reprezintă o mare cantitate de nicotină pentru organism mai mult, este axiomatic psihologiei că cu cât mai scurt este timpul dintre primul comportament şi răspunsul la celălalt cu atât mai puternic v-a fii efectetul de condiţionare. În acest caz, comportamentul mai are încă un fum din ţigară: răspunsul este sedaţia, redaţia, şi restul lucrurilor de care am vorbit şi durata este de 8 secunde. Orice altceva este în exterior un fel de experinţă ce v-a fii legată de adicţia fumătorului.

Ce se mai ataşează de obicei? Păi să luăm un exemplu, sunt chiar ţigările însele chiar dacă nu sunt aprinse. Să ne reamintim că nicotina are de obicei efectul de a creşte starea de alteră după cum este ea măsurată de stadiile undelor creierului EEG. Cercetătorii Mangan şi Galkins au găsit că ei ar putea avea ieşiri similare în EEG pur şi simplu având fumătorii să nu mai aprindă ţigări pânâ ce una a terminat ardearea în scrumieră.[111]

Putem avea o opinie mai generală a acestui punct de vedere sau fenomen reamintindu-ne de studiile Haţukami şi Hughes a renunţării la nicotină. Să ne amintim că fumătorii pe care i-am studiat care au trecut prin perioade de abstinenţă în mediul lor obişnuit au avut mai mult simptoame de renunţare decât cele prin care a trecut fumătorul în aşezământul izolat a

[110] Harbans şi lal., „Stoparea retragerii sau a renunţării la alcool de stimulşţii conţidionali,” Jurnalu ştiinţelor biologice, 11, nr. 4, (octombrie decembrie, 1976). 251-262.

[111] G. L. Mangan şi J. Goldings, „O privire ca şi model a fumatului ca şi obicei,” citat de Ashton şi Steprey, „Fumatul psihologie şi farmacologie,” p. 152.

căutării de recompensă. Renunţarea este şi mai grea în alte cuvinte când se leagă de experimentele noastre

Cum are loc aceasta în practică? Să ne imaginăm un fumător înrăit – a spunem un poet ca şi W. M. Arden. El se trezeşte şi fumează prima ţigară a zilei repede pentru a se deştepta. După micul dejun, este ocupat scriind şi mai i-a încă un fum din pură adicţie fizică. Chesiunea îl deconectează şi el trebuie să răspundă şi el devine iritabil. El mai scrie fiindcă nicotina îl ajută să se concentreze. Pe la 11 AM primeşte un telefon şi sunt veşti proaste: fiscul vrea să îl audieze referitor la călătoria sa in Italia. El aprinde încă o ţigară în timp ce stă la telefon pentru a se calma.

Poetul nostru a folosit aici tabac în patru feluri diferite: pentru a se deştepta, pentru a îşi stisface adicţia sa, pentru a se concentra şi pentru a se seda. El fumează în sepecial în situaţii de rutină; fumatul a fost clasificat ca fiind unul dintre cele mai obişnuite aspecte ale existenţei. Consecinţele negative sau înşelăciunea atabacului poate fii extrem de lungă, dar se pare că este mult mai extensivă decât sugerează sursele şi exemplele. Să ne reamintim că omul nostru fumează a doua ţigare a zilei din dependenţă, adică el se simte ameţit şi ştie că a venit vremea să fumeze. Să ne imaginăm totuşi că acum este amiază şi din nou simte „chemare” dar începe să se simtă rău fiindcă fiindcă ultima sa carte nu se vinde bine. Cum interpretează el că se simte rău? Prin mii de adăugiri acest sentiment a ajuns să însemne: este vremea să aprind o ţigare. Nu îl v-a ajuta cu vândutul cărţilor, dar din reflex el a ajuns să fumeze fiindcă el a asociat eşecul de orice fel cu nevoia de a fuma. Astfel, el a învăţat să se simpă bine cu fumatul unei ţigări şi „plasa de paianjen” se v-a lungii şi mai mult în situaţii fericite. (La fel ca şi sexul, există o lipsă notabilă în literatura de speculaţie de ce ţigarea postcoitală pare a fii atât de delicioasă, dar este numai o explicaţie).

Să spunem acum că poetul noastru decide să nu mai fumeze. El totuşi are probleme ca să se trezească dimineaţa (la fel cum a făcut când era copil, mai înainte de a se apuca de fumat). Acum însă el fumează de 25 de ani. Bioritmul său natural, stitlul de viaţă şi munca încă îl imping în spre ţigare dar acum trebuie să o refuze. El stă la masa lui de scris şi scrie, se apleacă pentru a lua a aţă şi se găseşte dintr-o dată în faţa pachetului de ţigări pe care îl ţinea de obicei în faţa mesei. El se v-a destinde acum începând să fumeze de 3 sau de 4 ori pe oră. Îi vin veşti rele şi începe să controbăiască prin casă pentru o ţigară mai înainte de a îşi amintii să renunţe. Acum are treabă cu veştile proaste şi lipsa de ţigări. Seara el se uită la televizor ca de obicei dar nu este nici o plăcere în acest fapt. Obişnuia să se uite la TV fumând în cel mai detestabil fel uitându-se la cercurile de fum cu se ridică în sus spre tavan şi tot ceea ce poate să gândească este că aceasta a devenit o activitate nefolositoare şi completă dimpreună cu un duş, lectura unui ziat şi mai multă alte lucruri.

Oamenii sunt legaţi de fumat la fel cum Gulvile a fost legat la pământ de liliputieni: prin sute de adicţii individuale. Fumătorul noastru îşi imaginează că nicotina nu este o problemă de o tânjire ocazională sau abstinenţă a unui drog. Din contră sunt evenimentele din viaţa lui care îl fac să mai vrea o ţigară. Nu numai câteva ci mai multe: evenimentele bune, rele, evenimente ale rutinei; sau cum vrei să îi spui.

Ar fii astfel evident de ce tabacul crează o adicie virulentă specială. Există un mod de viaţă care însoţeşte orice drog. Dar între practicile adictive, fumatul ţigărilor este singurul capabil în care arătarea publică nu este produsă. (Chiar şi alcoolul cade pe locul doi). La drept vorbind arena în care adicţia de cocaină este acţionată este la fel de bine ceva care domină viaţa fumătorului. Astfel, chiar dacă sau nu puterea nicotinei a devenit multiplă, dacă

sau nu tabacul ele este folosit în juruil celui care fumează mai avem de a face şi cu fumul produs de el.

CAPITOLUL 11

PERSONALITATEA FUMATULUI

În ceea ce priveşte analiza fumatului pe care am realizat-o până acum fiinţele umane au fost mai mult un fel de suprafaţă care poate fii imprimată cu efectele nicotinei şi cu experinţa. Atunci când combină efectele biologice ale nicotinei cu coniţionarea comportamentului îşi seama de ce se fumează. Să vedem aici ceea ce este implicat în acest punct de vedere totuşi, este o suprafaţă uniformă în care sunt prezentate aceste lucruri – un fel de tabula rasa umană invariabilă, dacă doriţi.

Cred că este evident că mai nici un fel de lucru nu există. La vremea când cineva încearcă să fumeze el sau ea aduce în act un trecut complex şi unic care v-a fii critic important în determinarea dacă sau nu practica nu prinde rădăcini. Astfel, ne putem imagina o persoană căreia i-au plăcut efectele fumatului şi aşa că nu a început niciodată să fumeze. Unei alte alte persoane i-au plăcut efectele dar nu i-a plăcut fiindcă practica era constrângătoare şi aşa s-a apucat de fumat avid.

Pentru cineva care caută cauzele fumatului întrebarea nu este dacă oamenii variază în acest sens, ci dacă variază pe propuneri. Întrebarea devine: faptul că eşti la notar sau un şofer de basculă face o persoană mai mult sau mai puţin un fumător? Acest lucru poate fii de folos fiindcă dacă găsim că toţi fumătorii au fost şoferi de basculă, atunci acest lucru ar putea să ne ofere unele introspecţii în ritmul şi raţiunile fumatului.

Esenţial ştiinţa este treaba predicţiei. (este un fel de ghicitoare deşi foloseşte mai multe tehnici pentru a ajunge la acest scop). În aria fumatului, aceasta poate să facă două mari predicţii dintre care prima ar putea fii afirmată: „putem prezice dacă avem de a face cu aceşti factori şi oamenii vor începe să fumeze.” Al doilea lucru este dacă aceşti factori sunt la un loc şi oamenii vor înceta.” A face acest fel de predicţii cere mai multe cunoaşteri decât avem – dar acesta este ţelul în orice caz şi ceea ce ne ajută la întruparea lui, savanţii pe parcursul timpului s-au întrebat mai multe lucruri: faptul că eşti în grupul A te face mai mult sau mai puţin de a fii fumător decât că eşti în grupul B?

Răspunsul la ceastă întrebare este cât se poate de clar da. Eşti mult mai predispus (foarte mult) de a fii un fumător dacă eşti sărac de exemplu sau dacă eşti slab educat. Nimic surprinzător. Dar ce mai putem spune despre aceste lucruri: eşti mult mai predispus să devii un fumător dacă eşti divorţat, este puţin probabil că vei purta o curea de condus când fumezi, femeile tinere, albe care fumează se vor îndrăgostii mult mai probabil de beţivi decât de contrapartea lor de nefumători (aproape jumătate o rată de trei sau de patru ori mai mare decât femeile nefumătoare), bărbaţi care sunt mult mai predispuşi să fumeze fiindcă părinţii lor sunt fumători, în timp ce bărbaţii care sunt crescători sunt mult mai puţin asemenea.[112]

Unele dintre aceste lucruri nu ar fii curente am putea să ni se pară că nu este nici o surpriză dar altele oferă (suntem nobili descrescători?). Aceste caracteristici sunt o problemă de medie la fel de bine: sunt mulţiu fumători care îşi pun centuri de condus şi mulţi care nu a

[112] Despre centură şi băutură: Patrick Renington şi al. „Fumatul curent şi tendinţele sale în SUA: eşantioanele facotrilor de comportament din 1981-1987. Jurnalul asociaţiei medicilor 213 nr. 20 (mai 24-31-1985). 237, 3, 1978: despre mobilitatea descendentă, Leo R. Reeder, „Factori socioculturali în etiologia fumatului: o concluzie.” În Jarvik şi al., Cercetptori despre comportamentul fumatului, p. 194.

fac acest lucru. Mai mult aceasta nu înseamnă că dacă pui cap la cap aceste „puncte de informaţie un singur „semn” de fumat v-a apare în faţa ta. Aceasta este o idee destul de prostească după cum ne spune zicala din moment ce sunt mulţi fumători.

Acestea fiind spuse fumătorii pot fii caracterizaţi fără de oridine şi aceştia cu acele de mai multe ori comparaţii cu nefumătorii. Acest lucru este puţin alunecos din moment ce caracteristicile populaţiei fumătoare sunt în schimbare, uneori extrem de repede. Prin 1908 procentul de fete ameninţate care fumau regulat era numi de jumătate cu a băeţilor; prin 1970, figura este de 65%; prin ianuarie 1974 procentul era de 65%; prin ianuarie 1974 procentul era egal [fetele adolescente au depăşit pe bărbaţi fumând şi ratele lor rămân mai joase decât în acea zii]. Aceasta este o parte extrem de notabilă din rudele din SUA care vor lua o direcţie dubioasă de a fii prima naţiune de care sunt conştient din istoria planetei care v-a avea mai multe femei care fumează decât bărbaţii.

Totuşi, unele caracteristici asociate cu fumatul sunt mult mai stabile şi dintre ele unele sunt extrem de intrigante şi au de a face cu calitatea generică a persoanei.

Cred că pentru persoana medie „personalitatea” înseamnă aproximativ acelaşi lucru ca şi vivicitate printre oameni, în personalităţi bune în stadiul în care ei pot angaja publicul. Afrimaţia în alt fel dacă o persoană nu are prea multă „personalitate” înseamnă că nu are nici prea multă sănătate. Astfel, în gândirea contemporană Castro are personalitate în timp ce Margaret Theatcher nu are.

Aici am vorbit de personalitate într-un sens mult mai larg. Vom lua următoarele ca şi definiţia grosieră a personalităţii noastre: colectarea tuturor acelor caracteristici ale comportamentului care fac pe orice persoană unică. Astfel, sub această definiţie a fii dezamăgit nu este o parte din personalitatea unei persoane ci a fii „uşor dezamăgit este”. Teoretic ar putea exista un mare număr de astfel de caracteristici, dar o arie a psihologiei personalităţii numită psihologia trăsăturilor susţine în general că există un mic număr de personalităţi importante şi caracteristic şi că ele pot fii măsurate. Astfel, persoana ar putea fii zece pe o scară de zece care măsoară ostilitatea în timp ce persoana B este numai de 5. Din moment ce aceste scări sunt menite să poarte o legătură cu lumea reală o indicaţie a valorii lor este validitatea predictivă pe care o au. În exemplul de mai sus, am putea să ne uităm la ostilitatea crescândă a unei persoane A şi să prezicem că a stat puţin în închisoare . Prin astfel de metode care se referă la rectificarea predicţiei împotriva faptelor, scara personalităţii mai calificate (sau „a inventării”) au ajuns să fie înţelesse până în punctul în care marea majoritate a psihologilor ar fii de acord că măsăară ceva real.

Un număr mai mare de trăsături persoanlitare au fost testate pentru a vedea ce condiţii se leagă de fumat. Întrrebarea care se riciă aici este: fumătorii împărtăşesc distinctiv orice personalitate când îi comparăm cu nefumătorii? Răspunsul este da. O listă cu aceste trăsături este arbitrat prin necesitate; o evidenţă din ele are putea ar putea fii o balanţă ce rezultă din mai multe studii şi nu există nici un test limită pentru o corelaţie „dovedită.” La fel de bine, este important să remarcăm că aceste caracterististci nu se i-au prea mult în calcul ca şi variaţie a fumatului, ştiind că o persoană are o trăsătură personalitară dată nu ne v-a permite să prezicem dacă el sau ea este fumător.

Totuşi, credem că aceste asocieri ne oferă unele introspecţii în fumat. Am putea să ne uităm la unele trăsături pe care nu le putem găsii prea suprinzătoare la fumători. Ca şi grup, ei tind să stea mai sus decât nefumătorii, pe o scară ce este denumită asumarea riscului. Cei care sunt cu un scor crescut în rândurile născocitorilor pot fii găsiţi şi în râdnurile cititorilor în

stele a celor care se ocupă cu apa sau a celor care consumă şi alte droguri. (S-ar putea vedea la fel de bine că poliţiştii într-un număr destul de mare sunt fumători).

Motivele pentru reprezentarea disproporţionalităţii a fumatului din aceste grupuri a fumătorului din aceste grupuri pare evidenţă prin sine : fumatul este un risc şi fumatul oferă o consolaţie de senzaţii fizice şi mentale. Legat de asumarea riscului lor este o altă condiţie a personlităţii găsite la fumătoiri; ei sunt foarte mult la superlativ în ceea ce priveşte „controlul extrem.” Adică, relativ faţă de nefumători, ei tiund să îşi vadă norocul ca fiind controlat de foarţe din interiorul lor. După cum s-a exprimat cercetătorul Gene Smith, „de obicei fumătorii gândesc mai mult ca şi nefumătorii ceea ce li se întâmplă şi se datorează mai mult vârstei decât propriilor lor eforturi şi îndemnizări.”[113] Aici nu este nici o mare surpriză.. cu toate avansurile noastre medicale, cancerul pulmonar şi bolile de inimă sunt un fel de zaruri pe o masă de ruletă. Contează mult faptele noastre pentru a face ca bila să se oprească pe roşu sau negru? Un număr disproporţionat de fumători ar spune nu este evident congruentă la fel de bine la observaţia noastră despre asumarea riscului.

Fumătorii sunt foarte sus în ceea ce priveşte o constelaţie de caracteristici care sunt oferite în termenii „vechi” antisocial şi ei tind să fie mult mai rebeli, mai sfindători şi au grade de comportament foarte rău, toate puternice şi ei sunt complementaţi de descoperirea că fumătorii sunt cumva mai jos în personalitatea categoriei de deferenţă.

Dincolo de aceasta fumătorii se pare că au ceea ce ar putea fii denumit un apetit sexual mai crescut şi probabil o inhibiţie sexuală mai mică decât fumătorii. Studiile sunt numai câteva la număr dar mai toate arată în aceiaşi direcţie, măsurarea unor astfel de lucruri cum ar fii sexualitatea precoce, „nevoia” de sex şi atracţia de sexul opus şi luarea unei astfel de risc între grupurile diverse din lume bărbaţi adulţi şi studenţi de la colegiul femeilor catolice din nordest.

Pentru a continua cu această descriere, fumătorii sunt extrem de impulsivi, faţă de nefumători, ei tind să aibă o atitudine de competitivitate. În cele din urmă avem motive să credem că fumătorii sunt mai oneşti decât nefumătorii din punctul de vedere prin care ei se prezintă altora. Marea majoritate a intervalilor de personalitate conţin o „sumă” a nicotinei care este intenţionată de a fii dată celor care evaluează testul cum a fost testul gata asumat. [Elementele din această scară de ierarhie sunt de obicei o serie de afirmaţii împrăştiate, cum ar fii „eu spun adevărul întotdeauna sau „uneori sunt rece cu soţia mea.” Dacă cel care ia testul neagă consistent că a avut aceste eşcuri zilnice, este puţin probabil că el a fost sincer cu adevărat). Studiile care le avem în acest sens, ne spun că nefumătorii nu prea sunt la aceste texte: o teorie conţine să lipsa lor de deferenţă şi cuprindere a sfidării combinatorii duce realtiv la indiferenţă la ceea ce cred restul despre ei.

Un subiect care vine inevitabil în orice discuţie a fumatului şi a personalităţii are de a face cu trăsătură largă şi diferită voită pe care cercetătorii au voinţa de a o lua în considerare sau chiar o denumesc. Este edenumită uneori sănătate mentală, alteori „emoţie” şi uenori „neuroticism” (de aici o gradaţie înflorată se referă la ea prin prezentarea Nu ca şi în cei care au un „N” ridicat.). Cei care au un N ridicat sunt de obicei nervoşi, orbi şi hiperactivi la lumea din jurul lor. Ei sunt neliniştiţi, neobosiţi, pesimişti. Partea opsuă a acestei monede este de a fii stabil care înseamnă a fii calm, stabil şi persistent. În limbajul care a ieşit din Marthy Python aceşti oameni stabili sunt uneori denumiţi în literatură ca şi „normali.”

[113] G. M. Smith, „Personalitate şi fumat. Un sumar al literaturii empirice,” În Hunt, Învăţarea mecanismului fumatului,” p. 47.

Întrebarea este dacă fumătorii ca şi grup au mai multe N decât nefumătorii. În scurtul sumar al lui Gene Smith mai mult de 50 de stadii ciudate conduse au arătat o relaţie dintre fumat şi unele caracteristici ale acestui grup de fumători . În toate cazurile acolo unde s-a găsit o relaţie , fumătorii sau nefumătorii dar faptul că aproape jumate dintre experimente nu au găsit nici o relaţie semnificativă ceva care să ofere pauză. Din acele vremuri au fost făcute mai multe stadii., marea majoritate oferind un N mai mare decâd nefumătorii. După cum a acest lucru este adevărat în ceea ce priveşte femeile fumătoare decât fumătorii în general.[114]

Aecste descoperiri despre sănătatea mentală au fost ascuţite considerabil într-un anume sens de o serie de studii din anii recenţi. În legătură cu fumatul şi orice afecţiune mentală specifică: depsresia.

În anul 1986 John Hughes şi şi culţii săi au avut o examinare a unui grup de pacienţi psihiatrici din Minesota şi fumau o figură care este mai mult peste normalul naţional.[115] Aproape o jumătate din aceşti fumători s-a dovedit că au suferit de o depresie care este dezordine depresivă. Acesta nu este modul zilnic de viaţă căruia mai toţi îi suntem subiecţi în când o condiţie de a dobândii ce de mai multe ori apare sub forma unor „episoade” uşor de indentificat care poat vindeca victimele sale incapabile de a funcţioa timp de mai multe săptămâni sau chiar luni.

Apoi în 1988 Alexander Glarsman şi colucrătrii săi care făceau o experienţă a renunţării la fumat a găsit mai bine de 60% dintre fumători pe care i-a studiat şi care au avut o istorie de acelaşi fel de depresie majoră.[116] Aproape o jumate din aceşti fumători s-a dovedit au suferit de o majoră care este depresie dezordonată. Acesta nu este modul zilnic de viaţă căruia mai toţi îi suntem subiecţi din când în când, ci o condiţie a dobândirii care de mai multe ori apare sub forma unor „episoade” uşor sub forma care poate risca victimele cele incapabile de a funcţiona timp de mai multe săptămâni sau chiar luni.

Apoi în 1988 Alexander Glassman şi conluctrătorii săi care făceau un exeperiment al renunţării la fumat au găsit că mai bine de 60% dintre fumători pe care i-a studiat au avut o istorie de acelaşi fel de despresie majoră.[117] Subiecţii lui Glassman nu au afost pacienţi psihici ca şi un studile lui Hugues dar oamenii au găsit multe în comun numai fiindcă au fost fumători înrăiţi care vor să renunţe. Din moment ce o despresie majoră are loc la mai puţin de 10% din populaţie generală, proporţia deprecierilor din grupul lui Glassman de 6 ori mai mult pe scară naţională l-a obligat să facă mai multă muncă care ar putea confirma descoperirile lui.

Această muncă a fost făcută cel puţin parţial de Glassman şi a venit la lumină în 1970 în puiblicaţiile asociaţiei medicale. Într-un articol Glasman şi colegii săi au raportat informaţia pe care au adunat-o la mai bine de 3,200 de oameni care au fost interogaţi în regiunile din Saint Louis. Ceea ce au găsit eia fost deplin confirmat în suspiciunile lor mai timpurii: oamenii

[114] A se vedea L. T. KOZLOWSKI, „Influenţe psihologfice ale fumatului de ţigară,” Aspecte ale comportamentului fumătorilor, NIDA monografia de cercetare de Norman A. Rvasvergor (Departametnul de sănătate, educaţie şi bunătare, 1979), pp. 101-102.

[115] John N. Hughes, „Prevalenţa fumatului între bolnavii psihici,” Junrlaul de psihiatrie, 143 nr. 8 (8 august 1986), 293-297.

[116] Alexander Glassman, „Fumatul, încetarea fumatului, şi despresia,” Jurnalul asociaţiei medicale, 204, nr. 12, (26 septembrie 1940), 1546-1549).

[117] Robert F. Andra, „Depresia în dinaintea fumatului,” Jurnalul asociaţiei sociologiei mediului,” 204, nr. 11 (16 septembrie 1940), 1541-1545).

cu acest gen de dezordine depresivă sunt mai mult predispuşi de la fuma şi găsesc mai dificil să se oprească din fumat.[118]

Cu această lucrare legătura dintre bine fumat şi spectrul despresiei pare foarte foarte evitat şi este depăşit dacă sau nu despresia cronică formează dar avem motive să credem că odată cu adolescenţii cu cât sunt mai dependenţi cu atât mai mult vor începe să fumeze.

Ce am putea face cu cumva evidenţele echivoce legate de neouroticism şi fumat şi de puternicele evidenţe care leagă despresia de ea? Am a văzut că nicotina poate acţiona ca şi un fel de unealtă psihologică deplină. Şi ea nu ar trebui să fie surprinzătoare şi la cei care sunt mai problematizaţi mental şi ar fii înclinaţi să se întoarcă în spre o asistenţă. Avem motive să credem că fumătorii mai neurotici i-au fumuri mai mari şi mai ample, aceasta este constant cu fumatul pentru un efect de calmare ceea ce este cât se poate de evident. În mod clar este cosistent cu chipul popular al unui fumător prudent care i-a fumuri mari ca şi cum ţigarea ar fii o legătură cu sănătatea.

Totuşi, ceea ce a trecut neobservat este că evidenţa a sugerat că unii oameni şi pentru ei fumatul este o formă de îngrijorare de sine după cum a frazat literatura de specilitate. Adică ar putea fii un ajutor farmacologic pentru aomeni care au o afecţiune mentală peexistentă cum ar fii neuroticismul sau depresia.

Răspunsul meu al aceasta este nu. Nu este pervers că aproximnativ 10 milioane de fumători ar trebuie să se simtă mai bine, să se sitmă „normal” – de fapt luând un drog care oferă dependenţă şi poate aduce moartea? Aici în universul nostru indiferent, aceasta ar putea fii cazul la fel de bine.

Unde ne duc acest lucrurui în ceea ce priveşte sfătuirea oamenilor de a renunţa la fumat? Pentru cei care suferă de aceaste accese de depsresie uşoare şi fără o frecvenţă prea mare: renunţă. Dar ce facem atunci cu cei care suferă de atacuri frecvente şi aprinse de despresie? Glassman a raportat că fumătorii puternici depresivi care au fost capabili să renunţe se pare că sunt foarte mult pe punctul de a cădea înt-run ald stadiu al depresiei. Este foarte posibil că ceea ce îi deprimă pe aceşti oameni este renunţarea la nicotină. Dar dacă despresia lor iasă din faptul că ei au pierdut medicamentul lor, atunci i-am sfătui noi să îşi păstreze plămânii şi inima cu costul sacrificiului păcii minţii zilnice?

Depresia este doar o formă de afecţiune mentală ca şi rezultat al muncii de care vorbim, ştiinţa a început să indetifice mai presi disfuncţiile mentale legate de fumat. În stadiul său, Glasman a găsit că condiţiile psihiatrice de fobie, panică, sau dezordine obsersiv compulsorie nu ar fii legate independent de fumat. Pe de altă parte, în stadiul său pacienţilor săi psihiatrici Hughues a găsit aproape 80% rata fumătorilor între schizofrencii pe carte i-a studiat.

Aecste ultimi statistici nu sunt surprize pentru noi şi mă îndoies că cititorii vor fii suprinşi de ea. Din observaţiile simple ghicesc că există o rată de 100% dintre schizofrenici dacă cei care stau pe stadă sunt o indicaţie evidentă. Sunt sigur că în cele din urmă vor descoperii că fumatul este o formă de medicament de sine pentru acei oameni foarte perturbaţi. [Legătura dintre fumat şi boala mentală nu este ceva care s-a descoperit recent, din acelaşi motiv legătura dintre fumat şi mai multe genrui de comportament prescris se pare că au o istorie foarte lungă. De ce între femei cele care duc o viaţă obişnuită fumează cel mai puţin? De ce prostituatele şi nebunii fumează? De ce cu adevărat? Ceea ce putem nădăjdui

[118] Lev Tolstoi, De ce se stupefiază oamenii şi alte scrieri, Revedith Murray şi editorii magazinului 24, (Hamkins, NY., Strenght).

petnru aceste suflete sărace şi ăentru alţii care ar putea să se întoarcă la nicotină ca şi lucru nedescoperit se pot oferii ajutor şi atracţia tabacului fără efectele ei colaterale perverse.

În cele din urmă, avem o ultimă categorie a personalităţii de luat în considerare care merită atenţie de la noi şi este am putea spune un subiect mai uşor decât altele care ar putea să crească. Categoria este extravaganţa-introvertirea şi are nevoie de a fii studiată în contextul persoanei responsabile ptnru cea mai mare parte a cercetării seminale legate de fumat, H. J. Eysenck.

Hans Jurgen Eysenck este probabil cel mai cunoscut psiholog din Britania şi în mod clar unul dintre cei mai influenţi psihologi din lume în domeniul teoriei personalităţii. Lungimea acestei lucrări s-a extins cu mult dincolo de lumea psihologiei academice totuşi. Eysenck este o muscă în acest sens, care a făcut o carieră ce ţine de 40 de ani. El a avut impertienţa de a sugera că împăratul Freud nu are haine, că astrologia ar putea vea o oarecare valoare şi că cei care stau pentru drepturi politice au foarte mult în comun psihologic. [Unele dintre aceste poziţii au primit mai multă susţinere decât altele). Eysenck a fost campionul punctului de susţinere, de exemplu că rolul cauzal al tabacului în boli nu a fost niciodată dovedit, o poziţie pe care nimeni din afara industriei de tabac nu o i-a în serios.]

Mai multe dina ceste înformaţii au fost surse de inspiraţie pentru cercatera academică a personalităţii. Din punctul de vedere al lui Eyserck introvertirea-extrovertirea nu este numia o trăsătură de personalitate că dimpreună cu nervoticismul) stabilitatea şi psihologismul , sau supraegoul, o „dimensiune” crucială a personalităţii.

Definţiile pe care Eysenck le foloseşte pentru introvertrire sau extravertire sunt foarte mult cele ale unui laic. Astfel, introvertitul tipic „este tăcut, o persoană retrasă introspectivă iubitor de cărţi mai mult decât de oameni; este rezumată reticent cu excepţia prietenilor intimi. El pretindă să planifice „priveşte mai înainte de a sării” şi nu crede în impulsurile momentului. Nu îi placve excitaţia, i-a problemele vieţii zilnice cu multă seriozitate şi îi place un gen de viaţă bine organizat. El îşi ţine sentimentele sub control, se comportă agresiv de puţine ori şi nu se enervează rapid.[119]

În timp ce extrovertitul este „sociabil, îăi place petrecerile, are mulţi prieteni şi are nevoia de a discuta cu oameni. El contagiază bucurie, este plin de şanse, acţionează pe moment şi este în gereal un individ impusiv. El are multe glume practice, are un răspuns întotdeauna şi în general îi plac schimbările), este liber, uşor abordabil, optimsit şi „îi place să râdă şi să fie optimist.” Preferă să se mişte şi să facă cât mai multe lucruri, să fie agresiv şi să îşi iese din ţâţâni repede; sentimentele lui nu sunt ţinute sub un control exemplar şi este mai întotdeauna este o persoană de întrevedere.”[120]

Introvertirea sau extrovertirea nu sunt calităţi depline. Marea majoritate a oamenilor sunt ambigui, adică cad într-o categorie a abiguităţii care nu este nici deplin introverstită şi nici deplin extravertită. Mai mult, la fel cum echipele de sport sunt realiate din trăsături individuale şi extraordinare ale jucătorilor la fel introversiunea şi extroversiunea sunt de fapt făcute din trăsături individuale a căror intereaţciune defineşte o caracteristică mai largă.

Să ţinem în minte că acest gen de comportament legat de locul general informativ şi ale extroverstirii are loc pe o anumăt axiologie. Extrovertiţii suprimă case, meseriaşi neveste mult mai mult şi sunt mai activi sexual, făcând sex mai de vreme cu mai mulţi parteneri, fiind mai puţin ortodocşi. Ei beau mai mult alccool şi mai multă cafea, preferă mâncăruri mai

[119] H. J. Eyseck, „Fumatul, săntate şi personalitate,” (New York, 1965), p. 80.
[120] Robert M. Stenmack, „Bazele biologice ale exteriorizării: psihofiziologia evindenţei,” Jurnalul personalităţii, 48, nr. 11 (martie 1944), 293-294.

picante mai frecvent, asumă mai multe riscuri şi au mai multe accidente de maşină decât introvertiţii.[121] Ei sunt mult mai uşor distraşi şi se concentrează mai puţin asupra unor acţiuni plictisotoare şi repetitive.

Introversiunea şi extreversiunea au baze în biologie din câte se pare. În formularea ei originală a lui Eysenck, introvertiţii nu au o viaţă mai mare a creierului decât extravertiţii am putea spune. S-a dovedit că nu este aşa totdeauna, dar ceea ce este mai adevărat este că introvertiţii şi extravertiţii sărpuns mult mai diferit la lumea pe care o întâlnesc.

Pune un introvertit lângă un extravertit şi oferă ambilor un semnal auditoriu moderat şi creierul introversittului v-a creaţia mai mult şi mai puternic decât cel al extravertitutlui şi răspunde cu un grad mai amplu de activitate. La fel de bine acest lucru este adevărat când stimulul este vizual mai mult decât auditiv. Aceste lucruri sunt măsurate atât de răspunsuri pe care ei şi de piele ca li răspunsurile conductorii, la gradul prim care electricitatea călătoreşte prin piele). Ceea ce introvertiţii au este un grad mai mare al odihnei faţă de extravertiţi, şi un grad mai mare de creştere.[122] Ei sunt mult mai ridicaţi de stimuli pe care îi primesc din mediul lor.

Aceasta are implicaţii referitor la cum aceste grupuri de oameni percep lumea lor şi interaţionează cu ea. Introvertiţii sunt mai puţin toleranţi şi rezistă mai puţin la durere decât introvertiţii, fie că este intensitate mai mică sau una mai mare. După cum a arătat lipsa de senzaţii decât a introvertiţilor. Extravertiţii de fapt preferă o stimuare auditorie mult mai intensă ce se leagă de conceptul de „ton hedonic” pentru fiinţele umane. Este probabil evident prin sine că la nici unul dintre noi nu ne plac prea multe stimuli sau stimulare. La limitele exacte la câţiva oameni le-ar place să îşi petreacă timpul în jurul lipselor de stilumi senzoriali, cu un set de prime activităţi. Gradul de ridicare pe care îl vom experimenta, este pentru noi pur şi simplu inconfundabil. Cum am putea aştepta ca acest faptă să afecteze pe introvertiţi şi extravertiţi? Un stadiu optim de creştere pentru persoane medie ar putea fii la fel de bine un stadiu de cunoşatere a unui extrovert şi un stadiu de subapracreştere pentru un introvert. De ce? Creierul extravertului experimentează stimuli interni mai slabi decât a unei persoane medii din cauza acestui stadiu de activitate în timp ce introvertul experimentează această stimulaţie mai puternic.

Acest lucru este sumarizat mai bine de Eysenck care spune că extroverţii există într-o funcţie care permite „un stimul al femeii.” Astfel, nu trebuie să fim surprinşi că extravertiţii mănâncă mâncăruri mai condimentate, beau mai mult aclcool şi au mai multe relaţii amoroase şi altele fiindcă fircare dintre aceste activităţi oferă stimulare în abundenţă. (Alteţii profesionali sau amatori tind să fie extravertiţi ceea ce este de înţeles în acest sens.)[123]

Acum dacă cititorul îmi îngăduie nu pot să nu fac câteva afirmţaii culturale în acest sens, deşi aceste lucruri nu au nimic de a fece cu provestea noastră esenţială. Mai întâi , datorită acceptări largi a lucrurilor pe acest subect, este o surpriză pentru mine că cunoaşterea acestor diferenţe ale introvertitului şi a extrovertitului aau intrat în domeniul înţelepciunii primite popular, dimpreună cu ceea ce a fost interesant, aidcă că pe cum subiecţii au primit cafeină ei au devenit mai puţin capabili de a răspunde la tonuri şi cu cât mai multă cofeină au primit ei au devenit mai lipsiţi de replică. Reacţia extrovertiţilor a fost

[121] Ibid.
[122] H. J. Eysenck, „Perosnalitatea şi menţinerea obiceiului fumatului: nicotina şi consecinţele ei, p. 122.
[123] H. J. Eyseneck, „Sport şi personalitate. Avasuri în ceea ce priveşte cercetarea comportamentului şi a terapiei, (1982), 1-56.

opusă, cu cânt mai multă cafeină au primit câ atât mai multă cafeină au primit şi cu atât mai tare au reacţionat la sunetele pe care le auzeau.[124]

Acest fenoment de reacţie uşoară a fost la fel de bine documentat de nicotină prin observaţia unie unde a creierului pe care am disuctat-o mai înainte variaţia contingentă negativă (CNV). Aceasta este perioada evocată în timpul undelor între alterarea unei comenzi cum ar fii „gata” şi o comnadare a acţiunii cum ar fii „pleacă.” După cum a sugerat Keon O-Connor şi alţii, nicotina creşte margnitudinea CNV la extremităţi dar o descreţie la întrovertiţi.[125]

De ce este aşa nu este clar dar efectele sunt clare şi extrovertiţii: extrovertiţii noştrii nedoriţi cresc gradele de reacţie cu cafeina sau nicotina, în timp introvertiţii noştrii neridicaţi îşi aduc gradele de reacţie mai jos. Avem motive să credem că aceste fenomen a însemnat ceva în lumea reală. William Reevelle şi colegii săi de la Universitatea Nordestică a găsit că extrovertiţii găsesc ajutor în aducerea de datorii complexe cînd i-au în doze de coferină dimineaţa egale cu câteva ceşti de cafea şi în timp ce introvertiţii sunt deranjaţi de drog.[126]

Cu toate acestea avem motive să credem că atât înfometaţii cât şi extroverţii pot fii la fel de bine atraşi de fumat la un grup în timp ce stimulările de timp altul se opreşte. Dar se dovedeşte că aceasta a fost cazul. După câte putem vedea fumătorii sunt neregulat extravertiţi. Aceasta este cea mai robustă personalitate corelată din istorie şi toată literatura. În 1970 s-a decoperit din analize că fumătorii sunt extravertiţi şi atunci s-au scris câteva studii contrare. Aceste diferenţe nu sunt largi – extrovertirea nu caracterizează prea mult în variaţia fumatului şi sunt prea mult în variaţia fumatului şi sunt mult fumători introvertiţi dar diferenţele sunt consistente. Mai mult, cu cât o persoană fumează mai mult cu atât mai mult el sau ea v-a fii mai extrovertit. Fumătorii ocazionali sunt cei mai puţin extrovertiţi, fumătorii împământeniţi cei mai mult dar toate grupurile de fumători sunt mai extravertiţi decât fumătorii. (De fapt toate grupurile de fumători de ţigară sunt mai extrovertiţi; găsim fumători chiar când am crede că nu mai sunt la cel mai introvertit punct chiar mai introvertiţi decât nefumătorii).

Aşa că de ce sunt fumătorii extravertiţi? Chiar şi fără informaţia biologică pe care am trecut-o în revize, am crede că extrovertiţii ar fii foarte mult atraşi disproporţional de fumat. În cele din urmă există o largă gamă de efecte pe care fumătorul vrea să le găsească în fumat.

Dar există un motiv biologic pentru supradozele de extrovertiţi ale fumătorilor? Am putea crede că actul fumătorului oferă mai multe recompense pentru extrovertiţi decât pentru introvertiţi. Am remarcat mai înainte că oricine caută stimulare a venit unde trebuie recurgând la ţigări, din moment ce ele oferă ceva din toate: sunete, primiri, gust, miros. Prin urmare nu ar fii suprinzător că extrovertiţii căutători de senzaţie au fost atraşi de direcţie, prin această practică extrem de senzuală. Oricât de ciudat ar părea recompensa fumatului la aceşti oameni ar fii similară cu recompensa basketballului sau a sexului.

Explicaţii mai elaborate au fort oferite în ceea ce priveşte cantitatea diferitelor extrovertiţi care cred că ei sunt atât de dificili şi de speculativi pentru scopurile noastre, adică înţelegerea câştigată nu ar fii valoarea explicaţiei. Am remarcat mai înainte că contradicţiile celor care fumează se modifică cu timpul în ultimii ani am văzut o schimbare de a reduce drastic fumatul la cei care fumează. Acceptabilitatea fumatului fiind redusă ea ar

[124] Smith, „Extrovertirea şi activitatea electrodemală.”
[125] Stelenack, „Bazele biologice ale extraversiunii., p. 302.
[126] Povestea asocierii presei în San Francisco, Cronia (martie 21, 1987), p. 1.

mai putea însemna o schimbare în genul de personalitate şi condiţiile care sunt remarcate. Eysenck a scris cum extravertiţii ar putea sp aibp un motiv săp fumeze datorită stigmei date de societate.[127] Consecvent am putea vedea legăturile fumatului cu tendinţele antisociale deci acest proces continuă.

Totuşi, propriul meu sentiment este că există un comportament al extensiunii care v-a continua să se lege foarte mult cu fumatul – mult mai puternic decât datele curente referitor la extrovertire şi la ceea ce ar indica ea. Cititorii ar putea reamrca că mai multe din trăsăturile asociate cu extravertirea, impudicitatea, asumarea riscurilor, sexualitatea – sunt la fel ca cele două daruri ca şi constelaţii legate de fumat. În această dimensiune generală a personalităţii mi se pare că multe se leagă de fumat. Într-un spirit ştiinţific aş vreaă să învăţ cititorii să îţi demosntreze aceasta lor făcând următorul experiment. Imaginaţi-vă că mergeţi la o adunare relaxată de autori, muziceni rock sau de machiaj şi tunsvor venii ingimeri civili, electriceni sau poate şi alţii şi apoi observaţi cât se mult se fumează. Dacă experineţa aceasta este la felcu a mea diferenţele ar trebui să fie dramatice.

Pentru a asuma un punct de vedere mai larg a acestei topici a personalităţii, spiritual epocii noastre v-a dicta că trebuie să ne debarărăm de stereotipuri ori de câte ori le vedem, dar în cazul fumatului şi a personalităţii, se pare că stereotipurile noastre au foarte multă validitate cu ele. Am observat că este eronat să legăm diferite asocieri de personalitate şi format şi să ajungem la un gen de fumat puritan. Destul de adevărat, dar mi se pare că am arătat o personalitate de anu anumit fel şi medul de manifestare în mediul social. Putem găsii o imagine mai clară în acest sens când ne uitm la caracteristicile fictive la care fumatul este emblematic.

Neobosiţi, sfindători, plini de risc, voluptoşi sexual extrem: esete aceasta o descriere a lui Hampry Bogart din Folclorul Maltez? Implicit, indiferent cât de dornic de senzaţii ar fii: este aceasta portretul unui fumător sau a lui James Dean în Reevbel fără cauză? Stimulat sexual o viaţă agitată, sicant: avem aici deviaţii ale fumatului sau devieri ale lui William Hunt şi Kathleen Zturner din Buddy Heat? Dacă este adevărat că câţiva fumători sunt toate aceste lucruri, este la fel de adevătrat că fumătorii sânt să fie toate aceste lucruri mai mult decât nefumătorii. Societatea a început să fie foarte atrasă de aceste interacţiuni mi se pare şi putem vedea o distincţie a acestor percepţii în aceste caracteristici.

Când privim în ansamblu aceste trăsături persoanlitare, chipul generic al trăsăturilor este a unor oameni care mor mai mult (la fel ca şi extravertiţii şi sunt gata să sărbătorească ceea ce au prespus că vor să realizeze. Destul de puţin – ca şli cum viaţa ar fii un scenariu de film – mai mulţi oameni plătesc preţul de a zbura atât de aproape de soare. Aceasta este adevărat numai la gradul statistic ci şi la nivel personal. James Dean a urit într-un accident de maşină, Hamprez Bogart de cancer la plămâni.

Totuşi, ca să ne exprimăm mai bine, nefumătorii pot fii mult mai neorânduiţi decât fumătorii. Genul meu de lucru este că acest lucru există dincolo de via sălbatică şi are mai multe rezonabile, cum ar fii munca şi realizarea. Dacă ne uităm statistic la toată populaţia care fumează, nu este cazul în nici un fel: fumătorii sunt mai mult la şcoală, sunt mai plini de probleme, fac mai puţini bani şi erstul. După foştii fumători acest s-ar termina odată cu renunţatul la fumat.). Cine a fost un fumător? Robert Bork, William Chung, Ted Kappel, Jefrrez Katyenher, Barlet Ginnatti, Jack Nicholson, Joan Didion, Garison Keiller, Jaqueiline Onassis, Alexander Haigs, Leonard Bernstein, Bob Fosse, Sarah Vaughan, Joan Mitchel, Helen

[127] H. J. Eysentruck, „Nore referitoare la personalitatea fumatului şi a noţiunii fumatului,” Meidica psihologică, 13, (1983), 447-448.

Frankerfeler, Robert Noyce, Mike Nichol, doar că să începem o enumerare. Cred că voinţa de a realiza şi de a face ceva merge mână în mână cu dorinţa de a simţii şi de a face.

În cele din urmă, ar fi folositor pentru sociologi să încerce să zbrobească noţiuni de genul „fumatul fiindcă" există o industrie care întăreşte astfel de noţiuni zilnice la o scară mai mare. În publicitate am găsit punctele de legătură a informaţiei depsre fumat şi personalitate – a mia mult ar face cineva de a oferii portrete depline ale fumatului. Am putea lua două exemple de acest fen în Băiatul cu Filtru camel şi Slaba Virginia Gal. Să ne gândim mai întîi la el, prin sine în safari numai cu o lanternă care să îi ţină companie. Riscant? Cred că da. Sfidător, sex, extrem de onest? Evident. Dar ea? Extravertită, impulsivă căutătoare de senzaţional, şi sexy de la picioare la cap. Ei bine ţi-ai dat seama. Aceste imagini ne-ar oferii imagini bune ale credinţei în ceea ce cercetarea academică ne-a spus, despre fumat şi personalitate. Cercetătorii de pe piaţă se pare că au ajuns la acelaşi răspunsuri ca şi minuţioasele genuri academice.

CAPITOLUL 12

MOTIVAŢIA CARE NE STIMULEAZĂ

La fel cum aparenţele atestate pot fii depăşite pe barbă de a arăta forme adiţionale a unie bucăţi de teren am pus bazele unui concept al condiţionării comportamentului şi a personalităţii în propria noastră descriere a fumatului pentru a oferii o înţelegere mai complexă a practicii. Voi duce şi mai departe procedurile încă odată cu un concept final mai înainte de a ne aduce viziunea asupra fumatului ca şi motivaţiile de la final.

Factorul motivaţional pe care l-am examinat este diferit de toate celelalte de care am vorbit fiindcă în el nu are nici un comportament al voinţei umane. (Chiar şi conceptul nostru întunecat al lumii adicţiei de droguri lasă mai multe loc alegerii omeneşti). Ne vom uita aici la motivaţia prezentă mai înainte de a ne fii format deplin ca şi oameni motivaţia care ne preface de v-a fii genetică.

Despre ceea ce vom vorbii aici este faptul că fumatul este până la un moment anume capabil de a fii moştenit, la fel cum a avea ochii albaştrii este un fapt moştenit. Întrebarea este dacă sau nu facerea genetică a unor fiinţe umane îi predispune sau nu să stea cu practica fumatului.

Cercetătorii în fumat au fost de acord că aceasta este cazul. Mai mult, gradul în care acesta este adevărat este mai puţin încuvinţat.

Bunul simţ ne spune că această influenţă genetică nu poate fii copleşitoare. În 1964 în SUA 73% dintre bărbaţi fumau comparat cu numai 32% din femei.[128] După câte am văzut prin 1996 au existat mai multe femei decât bărbaţi şi numărul femeilor nu s-a schimbat cu mult din 1984; ceea ce s-a schimbat este mai mult decât orice balanţa a ceea ce înseamnă să fii un bărbat sau o femeie în secolul al XXI-lea. Feminitatea este acum mai puţin ameninţată de fumat şi masculinitatea este probabil mai puţin ajutată.

Acestea fiind spune genetic este înştiinţată de a juca un rol în adopţia şi menţinerea obiceiului fumatului. Cum ştim aceasta? Cum putem desluşii influenţa conducerii pe de o parte a geneticii de altceva? Există câteva practici arogate de a încerca să diferenţiem

[128] Raportul general al medicilor (1988), p. 566.

combinaţia a formei de hrană a naturii dar ceea cea mai comună este adopţia şi studiile gemenilor.

Deşi aceste studii pot fii extrem de complexe în detaliile lor matamtica implicată aici poate fii extrem de de codificată – evidenţa lor este simplă. În studiile de adopţie oamenii de ştiinţă se uită la un comportament anume cum ar fii fumatul şi se întrreabă este comportamentul unui copil adoptat mai asemănător decât a părinţilor biologici sau mai mult decât a părinţilor adoptivi?

În studiile generale întrebarea este: sunt gemenii mai asemănători în acest comportament decât în alte rude? În special gemenii monozigotici (MT) sunt mult mai asemănători în comportament decât cei zigotici (DZ) (gemeni zigotici)? Rezolvând forma unui singur monozigotic gemenii (identici) au o facere generată şi identică în timp ce cei zizigotici (traterni) au o facere sunt mult mai asemănători genetic decât fraţii ce nu sunt gemeni sau chiar surorile. Întreabarea care se ridică aici este: când gemenii MZ sunt crescuţi cu alţii în termenii comportamentului fumătorilor decât genetic DT crescuţi la un loc?

(După cum s-au exprimat oamenii de ştiinţă este comportamentul lor mult mai concordant? Totuşi, unele murdării ale contribuabililor natură (hrană pot avea lor şi aici prin faptul că genii indentici pot fioi toleraţi mai mult decât semenii fraterni). Din momete gemenii identici au acelaşi sex în timp ce gemenii fraterni nu au aceasta nu este o posibilitate distinctă). Prin urmare o motivaţie a acestei tehnici este de a studia ratele de concordanţă a gemenilor MT luaţi separat faţă de relaţia DT a geneticilor separat.

Dacă găsim că gemenii MT au o concordanţă mai mare decât gemenii MT atunci aceasta înseamnă evidenţă puternică că comportamentul în discuţie este sub unele influneţ genetice. Cu cât mai mare diferenţa în concordanţă mai mare cu atât mai mare este gradul asumat al spatelui acestei probabilităţi ce este ridicat în sine. Un grup de gemeni au gene indentice dar medii total diferite:; totuşi, ei sfârşesc prin a se părăsiia tunci fumatul, nefumatul, băutul în care o fac gemenii care nu au pe gemenii indentici în spre acest comportament împărtăşit? Se crede că prin ei sunt predispuşi în spre a aceasta prin genele lor.

Cercetările genetice asupra infleuneţi genetice ne poate da o idee refetiror la sesiunile de reztultate de care vorbim. În 1962 Jaones Shirld s-a uitat la studiul de rezultate a 42 de perechi MT de gemeni separaţi. Din aceste 42 de perechi, numai 5 au fost discordanţi dintre gemeni: fiind fumător în timpă ce celălalt nu era. Astfel, 18 perechi erau nefumători: adică nici nu voiau să fumeze şi să nu fii fopst fumători. Să punem aceasta în contrast cu ceea ce au aşteptat din întâmplare: au fost dsocrdanţi mai mult de 9: 12 au fost concordanţi fiindcă nu au fumat mai mult de 18 şi 8 au fost concordanţi fiindcă au fumat mai mult de 15. După cum putemn vedea ceea ce este ciudat aici din întâmplare sunt mai puţin de 2 la 1000.[129]

Totuşi, avem mai multă încredere în astfel de figuri dacă îi vedme replicaţi în mai multe stadii. John Hughues a raportat în sumar de 18 care au fost luaţi la un loc ca şi studiu al gemenilor şi au găsit că ratele de concordanţă pentru fumat au fost mult mai mari. În Mt decât în gemeni D7. Mai mult 2 din 3 a luat separat în adăugare la lucrarea lui Shield de descoperii în concordanţă este de MT care sunt mai mari deâct cele ale Semenilor DT.[130]atunci întrebarea a fost cu cât ai mare? După Hughues numai o sumă modestă: magnitudinea creşterii în concordanţă este de obicei de 51% şa 15%.

[129] J. Shield, citat de 19 Pentrz: Facotiri motivaţionali în fumatul de ţigară: un sunet la Dunn. Comportamentul fumătorilor şi atitudini," pp. 293-294.

[130] J. R. Hughues, „Genetica fumatului: un scurt sumar." Terapia comportamentului, 17 (1986), 335-245.

Singurul studiu al dopţiilor pe care îl avem în acest sens – făcut de hans Eysenck cu geneticianul Jn. Eaves – a arătat că gradul de fumat a celor doptaţi a fost legat cu canitatea de părinţi biologici care au fumat dar a fost celebrat mai mult cu cât de nou şi aici avem evidenţă a unor influenţe genetice dar din nou cantitatea de influenţă nu părea a fii mare din moment ce a ieşit numia puţin din excves a ceea ce ştiinţa a asitat ca fiind semnificativ identic.[131]

Totuşi aceste direneţe duc în unele direcţii interesante. O echipă de cerceăttori austrieci a descoperit că gemenii asutralieni Mt au corelaţie semnificativă mai mare nu numai când au început să fumeze ci din cee ace ei au denumit „fumat permanent" definitivat subiectiv ca şi un fumător curent care a fumat din de 10 ani.

Acum avem motive să credem femeile au mai multe probleme renunţând la fumat decât bărbaţii. Aecst subiect nu este încă rezumat după cum datele sunt în competiţie nu ştie tot procentul fumătorilor masculini în general care a crescut în mare decât procentajul fostelor femei dependente de fumat înainte cei care sunt de 50 de ani sau mai bătrâni.[132]

În conformitate cu aceasta, cercătătorii australieni au descoperit un procent mai mare a exfumătorilor între femei şi bărbaţi bătrâni. Câteva teorii au fost puse la un loc referitor la de ce un fenoment cu acesta ar putea avea loc dar australienii ne oferă o ipoteză genetică. Prin 1980, pasiunile sociale de a nu fuma au fost mai puternice asupra bărbaţilor. Prin urmare, printre femeile care au început să fumeze am putea aştepta o proporţie mai mare dispusă genetic de a se apuca de fumat. În ani 1980, când presiunile sociale nu se axau pe a nu fuma o proporţie mai mare a bărbaţilor au fost disproporţionale şi au dorit să fumeze genetic fiind predispuţi astfel să fumeze.[133] Să ne exprimă, astfel, ca şi grup, femeile mai în vârstă au un miez propoţional mia mare faţă de fumătorii şi ca şi pereche genetică şi aceşti oameni au probleme să renunţe la fumat decât fumătorii traşi de mediu, care sunt disproporţionalş bărbaţi.

Toată problema geneticii şi a abuzului de droguri este una dificilă bineînţeles până la nivelul în care genele joacă un anumit gen de comportament abuzul de droguri poate fii gândit şi ca şi o boală – ce poate fii moştenită aş spune ce se transmit ereditar după Hunighton – care astfel ar oprii capacitatea de depozibilitate ce o au asupra lor cei care se droghează.

Totuşi, trebuie să luăm în considerare ce înseamnă acest fapt în lumina a ceea ce ţine de genetică şi de fumat. Pentru a recita o informaţie pe care am folosit-o mai înainte de a spune că genele exercitează control asupra comportamentului fumătorului nu însemană că putem stima exact controlul. Avem aici o altă categorie a fiinţelor umane greu de definit: ne uităm la ceea ce are loc pe de o parte (genele părinţilor) şi stim ce iasă din cealaltă (unele influenţe genetice asupra fumatului) dar avem nevoie să ne întrebăm: cum este pusă aceasta ca şi efect intern? Greu de exemplificat acest lucru fiindcă dificultatea fiinţei umane este închusă destul de strâns. O să înţelegem în acest fel esenţa de a aprecia ceea ce fac genele. Datoria genelor este de a direcţiona producţia numai înainte a ceea ce sunt numite enzime (sau proteine). O genă este pur şi simplu o lungire a DNA-ului care „codifică procucerea unei enzime. Fiind creată această enzimă face ceva lucrare adăugând mai multe reacţii chimice ale trupului. În reprezentarea clasică a acestui proces – care acum este cumva demodat – o

[131] H. J. „Gentica fumatului," şi L. J. Eares, citat de Hugues, „Gnetica fumatului," p. 336.
[132] Raportul general al medicilor, 1982, p. 504.
[133] Murray. Hannah şi al. „Concordanţa gemene ptrnu o trăsătură binară: o analizăp genetică a trsăformîrilor fumatului permanen t şi a celui ocazional şi o analiză deplină a fumatului genetic uman," 37, (1985), 153-165.

singură genă v-a crea o singură enzimă care are datoria specifică cum ar fii ajutorarea creaţiei unui ţesut de piele sau orice alt număr de lucruri. În acest sens, o genă este asemenea unui şef care spune dăruieşte ceva din A, ceva din B şi ceva din C...” şia aş mai departe timp de sute sau chiar mii de paşi. Când toate aceste chimicale au fost puse la un loc, este creată o enzimă care este creată cu aceiaşi lucrare.

Din această mărturie devine aparent că nu avem o sevă în trupurile noastre care creaiză o enzimă care deschide pachetul de ţigări scoate un chibrit, îl aprinde şi aşa m-ai departe, le poate la fel de bine a ura una dintre influenţele genetice să opreze la un nivel mai înalt de organizaţie biologică decât modelul de o enzimă şi o genă la care ne-am uitat. De exemplu, ficatul trupului reprezintă „o colecţie de mai multe genuri diferite de celule care lucrează la un loc pentru a crea un sistem funcţional şi este pentru unul sau mai multe din aceste sisteme că ar trebui să ne gândim la locul genetic al cortexului. Când am trecut în revistă literatura de cercetare a fumatului indiferent pe ce sistem am lua în calcul găsim numai câteva condiţii şi fiecare dintre ele are un mare gra de speculaţii ataşat de el.

Hans Eysenck a arătat că idea influenţei genelor este medicată parţial de personalitate. El şi alţii cercetători au produs mai multe lucrări care au indicat că genele cu care tărie formează caracteristicile majore ale personalitǎpţii. Cât de puternic? Bazaţi pe studiile gemenilor şi alte date, se pare că oamenii de ştiinţă au ajuns la un consens între aceşti oameni la aproximativ 50% din persoanlitate.[134] (M-am ghrăbit să adaug că concluziile ca şi acestea despre genetică sunt potrivnic disputate de alţi oameni de ştiinţă).

Care este acest efect genetic care are loc în trup? În alte cuvinte, ce sistem fizic ar putea fii implicat care ar permite genelor să ajute la formarea personalităţii? Am remarcat că introvertiţii au grade mai mari de trăire internă de cât extrovertiţii. După câte am văzut acestea sunt cel mai mult controlate de o arie din creierul nostru numită formarea recticulară. Se poate ac această excitabilitate generată de acest sistem să direcţieoneze între introspecţiile introvertiţilor şi a extrovertiţilor? Dacă este aşa am aştepta ca introvertiţii şi extrevertiţii să fie diferinţi într-un fel de moşteniri care ar atesta diferenţial formaţiunilor lor recticulare. Este acesta cazul? Nimeni nu are habar. În alte cuvinte speculaţia referitor la grad înalt de origanizare fizică (formaţia recticulară) este un fel de detaliu referitor la modul în care genele afectează generozitatea care în schimb pare că atestă fumatul.

Totuşi, chiar şi dacă acets mecanism este la locul său, nu înseamnă aceasta un mecanism este la locul său, ceea ce ar însemna prea mult fiindcă din câte am văzut, personalitatea se pare nu afectează fumatul prea mult. Pentru un astfel de control genetic asupra fumatului, am putea să ne uităm în spre alte mecanisme adiţionale ale personalităţii. Ce am putea spune despre diferenţele genetice în mănunchiul medial al cerebelului în timp. După cum a arătat Thomas Bouchard şi colegii săi, un copil activ este tratat diferit de părinţii săi faţă de unul care este selectiv. Până la finalul în care activitatea copiului este realizată prin genele care îi influenţează în schimb mai apoi. Aceasta este doar un exemplu al unei „comunicaţii” a genului de mediu, care este probabil cel mai mult un mecanism cum genele ajută acestea un mecanism ca şi genelor ce ajută aceiaşi persoană.

[134] H. G. Eysenck, „Contribuţii genetice şi de mediu la direnţele indicatoriale cele 3 dimensiuni majore ale personalităţii,” personalitatea jurnalului, 58, nr. 1 /martie 1993); 155-161. Thomas J. Bovchard., Jr. Şi „Sursele diferenţei psihologice mare.” Studiul Minesota al gemenilor luaţi separat.” Ştiinţa 350 (octombrie 18, 1960), 223-228.

Cred că este cât se poate de evident că există mai multe sisteme pe care le-am putea concepe şi care ar putea afecta fumatul, dar suntem inconştienţi care ar putea fi ele. În ceea ce priveşte acel „cum” al geneticii şi al fumatului, lucrurile sunt prea greu de desluşit.

Această chestiune a genelor şi a abuzului de droguri este o problemă ce depăşete un simplu interes academic din moment ce nu am putea arăta cum se face că cel care fumează vrea să renunţe şi cum îşi vede el condiţia lui. Întrebarea este: cine este în control aici, ei au genele mele? Datorită sinelui purced recunoaşterea de genetică şi fumat răspunsul este: cui îi pasă? Comportamentul care trebuie să îl avem ca să renunţăm la fumat este acelaşi deşi intensitatea efortului cerut s-ar putea să varieze – indiferent de puterea pe care o are genetica. Cunoaşterea că genele au exercitat un fel de influenţă modestă de influenţă asupra fumatului mi-ar putea fii de ajutor prin acea că o persoană ar putea asuma ceea ce este cea şi un gen determinat şi am putea dezvolta un crez permanent că absitenţa totală este singurul gen de a renunţa care este efectiv – ceea ce este probabila devărat. Pe altă parte, un astfel de crez nu putea fii renunţat şi ar putea devenii un fumător resemnat.

Ceea ce încerc să arăt este că referinţele la populaţia generală despre scopuri are puţine roluri practice. Astfel, oamenii de ştiinţă au motive întemeiate de a realiza aceste cunoaşteri cu speranţa că cândva vom avea mai multe informaţii de valoare în acest sens. După cum a arătat John Hughues au puţin spirit practic despre fondul genetic cu noţiunea de a indentifica copii ce sunt pe punctul de a devenii fumători. (Studiul familiei a adus mai multe avansuri în acest sens). Totuşi, mai mult decât suntem informaţi despre gene şi folosinţa drogurilor se pare că aomenii cred că ar putea acţiona ca şi cum destinul nu stă numai în ei înşişi şi nu stelele lor.

CAPITOLUL 13

ÎN INTERIORUL ŞI ÎN EXTERIORUL CASTELULUI LUI DRACULA

“Dar oh, ce vrajă de gen mai tare,
Sau cauză a unei cântări mult prea mari au găsit
De foc pe buruienile crescute pe pământ robit imperial
Nu suflete mici ci chiar cele înţelepe şi curajoase ! »
Poem din secolul al XVII-lea, din Arbuckle

De ce fumează oamenii ţigări? Cu riscul de a chstiona ceva evident, cei ce au mărturisit aici demonstrează că oamenii fumrază din toate motivele pe care le-am trecut în sumar. Nu toţi fumătorii vor fii motivaţi de toţi factorii la care ne-am uitat dar mai toţi vor fii atraşi de astfel de lucruri. Am dobândit astfel o linie de raţionamet deductiv, plecând de la motivaţii particulare – gen şi ajungem la o concluzie a comportamentului, o recompensă biologică pentru a ajunge la o concluzie obscură aparent lipsită de evidenţe: oamenii fumează din mai multe motive, fiecare continuând la fel de bine motivaţia ce susţine practica. Adăugate la un loc, aceste motivaţii sunt suficente ca să îi facă pe oameni să stea cu acest obicei distructiv şi puternic.

Totuşi, o frază crucială aici este – ei bine acesta este obiceiul. Este evident că indiferent ce beneficii ne-ar oferii nicotina nu îi poate izbăîvii până ce prima ţigară a fumătorului nu a fost aprinsă. Am enunţat numai motivele pentru care oamenii adolescenţi şi adulţi – aprind prima ţigară. În acelaşi fel numai am atins cealaltă parte a problemei: de ce unii fumători care încearcă să renunţe, încept să fumeze din nou în timp ce alţii dobândesc abstinenţa (acest subiect este dezbătut în adaos). În timp ce acestea sunt subiectele extrem de importante, am ales că nu le discut fiindcă ele duc în spre domenii inletectuale ale lor şi ceea ce am primii ca fiind separat este destul de greu.

Esenţa a ceea ce am enunţat mai sus referitor la de ce fumrează oamenii este remarcabil în aceea că nu conţine nici o teorie cuprinzătoare a fumatului şi o motivaţie şi nici o teorie în orice caze care merge dincolo de ceea ce am spus la început: că oamenii fumerază

pentru a lua nicotină în trupurile lor. Odată ce nicotina circulă în sânge, există mai multe reacţii la fel cum sunt şi oamenii care o ingerează. Orice teorie care cuprinde această diversitate este o teorie pe care probabil ne putem lipsii de ea.

Am putea să ne oprim aici cu excepţia unui singur lucru. Ceea ce am învăţat despre fumat şi motivaţii de a fuma pare a fii aplicabil la mai multe teorii de fond referitor la folosirea drogurilor care există ca derivat şi care sunt obişnuite în societate. Oricum, fumatul cere mai multe decât am crede. În schimb privind la aceste teorii se pare că ne ajută să ne formăm un punct de vedere referitor la fumat. În cele din urmă toate aceste pot fii aplicate ideilor legate de poliţe sociale legale de folosinţa drogurilor.

Am folosit termenul de „adictiv” în această carte pentru a ne referii pentru ceva referitor la suma tuturor acelor lucruri care duc la începerea comportamentului legat de fumat. Astfel, adicţia a inclus de exemplu componente de dependenţă fizică condiţionare a comportamentului şi dorinţa de a menţine beneficile pe care nicotina pare că le aduce asupra organismului.

După cum am remarcat la început acest punct de vedere al adicţiei este distinct faţă de modul în care persoana medie se raportează la dependenţa de drog (un morcove şi mult băţ). În termenii largi suntem la început şi dacă nu ne-am mai gândii vom vedea că avem două modele în capul lor referitor la adicţia [dependenţa] de drog. Unul implică alcool şi celălat droguri cum ar fii heroina.

Modelul alcoolismului este de fapt modelul bolii alcoolismului şi este c-am aşa: marea majoritate pot sau se pot lăsa de alcool de băuturi după cum doresccc, dar o mică minoritate de băuturi este predispusă la boala alcoolismului la fel cum o mică minoritate de oameni este predispusă la atacuri de inimă. Odată ce oamenii în acest grup de persoane susceptibile încep şi fumerază este clară că vor ajunge alcoolici fiindcă nu pot controla pe ei şi sinele lor legat de băut.

Modelul de contact al heroinei este puţin diferit. Aceasta susţine că oricine vine în contact cu heroina destul de mult v-a devenii dependent. Aici nu este centrală nici o „boală,” ci drogul prin sine este destul de puternic în acest sens pentru a face pe toţi cei care îl folosesc dependenţi până în momentul adicţiei. Odată ce o persoană ajunge la statutul de „dependent, acea persoană este permanent înclinată de a reîncepe şi folosirea heroinei ca şi susceptibil de a reîncepe din nou. La fel de bine am putea include în această listă şi cocaina dimpreună cu alte droguri la fel de bine.

Totuşi, există o altă teorie care a apărut în lucrările unor scriitori şi cercetptori care după mine destul de înţelept au reaprind aceste teorii şi idei. Mai întâi toate dependenţele sunt în controlul omului şi este mai bine să ne gândim la dependenţe ce sunt în controlul omului ca şi boli. În al doilea rând, dependeţa este un fenomen care poate fii pe bună dreptate aplicat la mai multe genuri de comportament compulsiv pe lângă unul de droguri, dar dacă există un spectru al comportamentului compulsiv atunci anumite adicţii ale drogului par a fii larg răspândite şi le cunoaştem. În al doilea rând, unele substanţe sunt inerent adictive – nu pentru pentru toţi, la largi proporţii ale populaţiei. Un fapt în acord cu aceste lucruri este că biologia conturează adicţia drogurilor şi nu poate fii redusă la un joc al sineului şi al mediului.

Pentru cititorul mediu nu ar putea fii aparent de ce lăcomia pântecelui necesită să fie menţionată în aceiaşi categorie lângă dependenţa de cocaină şi trebuie să adaug că la prima ghicitoare că este chiar idea unei teorii psihologice a newageului. Pentru a înţelege sensul

acestei idei avem mai întâi nevoie să ne considerăm ca fiind acceptabili cele două noţiuni acceptate ale adicţiei de care am vorbit.

Mai întâi, alcoolismul este o boală. Este el privit în acest fel? Cred că nimeni care s-a uitat la un talk show în ultimii ani s-ar putea îndoi că acesta este cazul central. Să nu uităm că mai mulţi oamenii care au fost interveviaţi prin 1982 au spus că ei cred că fumatul este o boală.[135] După cum au spus alcoolicii anonimi, alcoolismul este o boală care se manifestă pe sine în special prin băutura necontrolată a victimei, care este un alcoolic.[136]

Ei ce fel de boală este aceasta? Cum este ea cel mai bine categorisită? Pentru a lua un exemplu al unei boli mai convenţionale diabetul mellitus are o cauză (o lipsă a producţiei de insulină) nu este suficent glucoză în organism ce a ajuns în celule şi ce a ajuns la pierderea greutăţii , dezhidratare şi aşa mai departe). Pentru a folosii acelaşi model legat de alcool, am putea să ne întrebăm: unde este boala? În timp ce ştiinţa a găsit unele diferenţe fizice intereresante dintre alcoolici şi nealcoolici, dintre care nimic nu a rămas nedescoperit care ne-ar duce să credem în faptul că alcoolicii diferă fizic de restul populaţiei în două categorii cruciale: dorinţele de alcool şi pierderea controrului este legat de băut. Există astfel de diferenţe fiind asumat din ceea ce este o minoritate de beţivi ce ajunge să bea patologic. S-a demonstrat că pe lângă aceasta genetica poate influenţa alcoolismul.

A spune că nu am găsit o cauză a fizică a alcoolismului nu înseamnă a spune că cineva nu există ci toată noţiunea este separată faţă de alcoolici, o lipsă de control a băutului lor profesorul din California Herbet Fingerette a produs recent o carte care a sumarizat evidenţa că alcoolicii nu diferă foarte mult de beţinvul mediu.

Pierderea controlului? În cartea Băutul deplin, Fingarette a arătat pe cercetătorul de alcool Mark Ftter ce vorbea despre „o băutură mai departe de băutor” în ipoteza „a ceea ce este fascinant despre sloganul acesta este că mai toţi alcoolicii pe acre îi ştiu chiar şi cei care proclamă sloganul, mi-au spus că chiar şi în timpul celei mai periculoase dependenţe active de alcool, ei au băut, odată, de două ori sau de mai multe ori ocazional şi s-au oprit fără să mai bea cu alte ocazii, zile sau săptămâni iar mai apoi ei nu s-au mai oprit. Unii beau zile, săptămâni şi ani întregi şi nu se opresc.[137]

Fingarette a arătat un număr de studii care spune că de fapt alcoolici pot de fapt să îşi stăpânească băutul când este în organismul lor. (Ei se pot abţine chiar şi în momente când au exacerbat în doze de alcool). Finggarete a spus că nimic nu poate fii mai convingător că alcoolicii sunt dependeţi de drog: chiar dacă unii beţivi au raportat că au tânjit după alcool în timpul renunţării, subestimaţiile clinice au arătat că beţivii clinici rezistă mai mult ori obţin sau beau în moderaţie sau chiar ca şi cum ei se simt în nevoie de a se simţii neatinşi.[138]

Fingarete a adus în disucţie tot conceptul clasic de alcoolism în măsura în care aceste adausuri formază la un loc ceea ce el crede că este mult mai realist pentru abuzul de alcool: băutura grea. Nu este necesar să acceptăm toate aceste idei de a administra munca pe care a făcut-o el în a discuta noţiunea puternic chestionată că alcoolismul este o boală.

Mai mult în acest sens mai avem şi concepţia dependenţei de droguri. Aici nu avem nevoie să înrobim un concept al bolii; puterea extremă a acestor droguri ar fii destul să îi facă

[135] Starotor Peale, Sensul dependeţei: experinţa compulsivă şi interpretarea ei, (Lexington, Mas Books, 1985) p. 28.

[136] Marty man*, Primii în alcoolism* (New York, 1950), citat în Herbert Fingarette, băutun înrăit sau mitul alcoolismului ca şi boală, (Berkley, tipografia universităţii din california, 1928), p. 91.

[137] Markeller, „Despre fenomenul pierderii controlului în alcoolism,” Jurnalul britanic al dependeţei, 67, (1973), Citat de Fingarette, Băutul înrăit, p. 32.

[138] Fingarette, Băutul înrăit, , p. 42.

dependenţi pe toţii cei ce vin în constact cu alcoolismul în formarea frecvenţei. O foarte bună metaforă în acest sens sunt filmele lui Bela Lugosi Dracula, din 1930. Vă aduceţi aminte de valetul lui Dracula Reinfeld? Mai înainte de a merge la Dracula el este pur li simplu un dojenitor neînsemnat şi odată muşcat el este sub ascultarea orbească de a face voinţele lui Dracula (Stăpâne, Stăpâne!). Se pare că el nu face aceasta voit, dar el o face fiindcă colţii au întrat prea profund. O parte a fricii generate de aceste filme – şi prin ideile noastre legate de heroină – este noţiunea că orice dintre noi poate fii muşcat după care viaţa noastră ca şi fiinţă autonomă este terminată.

Problema cu această idee în legătură cu folosinţa de droguri este că nu se potriveşte cu realitatea, mai mulţi cercetători au arătat cât de rea este dar două tendinţe sunt destul de obligatorii ca să fie convingătoare. Mai întâi după ce au fost mişcate ca şi o fiinţă autonomă este terminată. Problema cu această idee în legătură cu folosinţa de droguri este că nu se potriveşte cu realitatea. Mai întâi mulţi cercetători au arătat cât de rea este dar două tendinţe sunt destul de obligatorii ca să fie convingătoare.

Mai întâi, după ce au fost muşcate ca şi o proteză de sclav, avem constant o întreagă populaţie de oameni care i-au droguri arbitrare în mai multe doze mai multă vreme, dar aceşti oameni nu mai sunt interesaţi de aceste droguri. Ei sunt pacienţi de spital şi după mai multe studii ei au dovedit că au foarte mult apetit de a fuma. Ei sunt pacienţi de spital şi cu timpul după cum au arătat mai multe studii ei nu arată un apetit măsurat crescut şi ei mai sunt interesaţi de aceste droguri. Ei sunt pacienţi de spital şi după mai multe studii ei au dovedit că nu foarte mare apetit de fumare. Ei sunt pacienţi de spital şi cu timpul după după cum pacienţii din spital au făcut mai multe studii, ei ne arată un apetit măsurat de drgoruri ci mai mult un apetit crescut pentru ele. Să dăm un exemplu, Jane Dinter şi Hershol controli medical au urmat peste 11,882 pacienţi cărora li s-a dat narcotice pentru a îi elibera de durerea cauzală. De probleme de sănătate. Din acest grup numai 4 anu continuat să abuzele droguri şi numai într-un caz dintre toate acestea abuzul a fost considerat major.[139]

Lucrurile nu sunt la fel de mult diferite pe stradă. Unde dintre cele 3 sau 4 cele mai conststate proiecte au fost realizate în legătură cu heroina de Lee Robins şi colegii ei de la Universitatea din Washington, din 1970. Robins a luat interviuri veteranilor militari care se întorceau din Vietnam în 1971. Numai 2% din acest grup a încercat heroină mai înainte serviciul militar dar 30% au folosit heroina în Vietnam, marea majoritate a celor din Vietnam care au folosit narcotice au făcut aceasta repetat mai multă vreme. Când cei care au devenit dependenţi de narcotice s-au întors în Vietnam totuşi, numai jumate au folosit heroină şi numai 14% au devenbit dependenţi. Lecţia pe care o primim este inevitabil despre dependenţa de heroină ce confirmă odată ce a început şi în al doilea rând aşezământul acestor veterani în care s-au găsit ei că sunt un mare efect asupra comportamentului său şi un al treilea este posibil să folosească heroina de mai multe ori fără să devină dependentă de ea.[140]

În acest sens, să luăm în considerare descoperirile cercetătotirlor ce au lucrat la Conciliul de Abuz de droguri în Washington unde în 1972 s-au intervievat 54 de narcotici prinşi într-o durată de 2 sau 23 de ani. Nici unul nu a fost implicat în activităţi criminale (în afara abuzului de droguri); cu toţii erau lucrători obişnuiţi prinşi într- durată de 2 sau 23 de ani (în afara abuzului de droguri) şi cu toţii erau implicaţi în grupuri sociale ce nu au avut nici o legătură cu drogurile. Unul dintre aceşti oameni a fost un muncitor 33 de ani în domeniul

[139] Ronald Melzack, *Tragedia durerii simplu provocate, Americanul ştiinţific* 262, nr. 2 (feburarie, 1930), 22-32.
[140] Peele, Sensul dependenţei, p. 102.

sănătăţii medicale care lua sirop de tuse şi producător de hipnoze. Doritori ai dependenţilor în weekenduri cu soţiişi pritenii săi. Cercetătorii deschid discuţia flosind aceste grupuri în acest mod: sfărâmăturile de săptămână a domnului E sunt toate la fel. După cină vineri seara el soţia sa şi alte trei cupluri care fac acest ritual se adună. Ei merg la farmacie – i-au drogul, se adunăşi intervin în informarea vieţii urmare a o provocare ce ar putea să fie ocupată, o alta ar putea să devină letargică şi alta beată. Când ea devine letargică şi alta beată, această întoarcere spre alcool are loc de mai multe ori spre persoana care a fost etichetată ca şi un alcoolic. Până când la vremea când băutorii înrăiţi ajung în această condiţie spune Fingarette ei au ajuns să îşi organizele viaţa lor în jurul activităţii centrale a consumului de alcool, nu le place de cei care nu beau şi vor ocazii permanete de a bea alcool cât mai mult. Ei ajung să vadă lumea în prisma faptului de a ajunge sau a gravita în jurul actului de a bea. Oamenii ajung în această condiţie prin intermdiul a nenumărate forţe dar fie detrimental sau având o cauză şi este considerat de cele mai multe ori o boală asemenea populară.

Saton Peele a secundat mai toate noţiunile lui Fingarette despre eşecul teoriei bolii alcoolismului şi el este foarte mult în acord cu folosinţa unui drog întins deasupra care variază în efecte în fucnţie de indivizi de care este implicat. Din acest punct de vedere dependeţa nu este un stadiuu cum ar fii graviditatea la femei şi nici un nu este o expunere inevitabilă la droguri şi nici nu este necesar sau perment ca şi termen lung.

Dacă scoatem conceptul de dependenţă din contextul lui Dracula o să ajungem să vedem că nu este atât de diferit de toate comportamente compulsive cum ar fii poziţia lui Peele. Astffel, faptul că dependenţa are loc în mai multe obiecte inclusiv unele activităţi obişnuite ne face să credem că nici o implicaţie sau obiect nu este inerent adictiv. Mai bine spus, oamenii devin dependenţi datorită unei implicaţii anume datorită unor factori sociali, culturali şi de situaţie de personalitate sau dezvoltare.[141]

Ce altceva am putea înţelege prin dependenţă? Semne clare a unor comportamente disfuncţionale au fost arătate de atleţi (cei care o ţin repetat până în momentul în care organismul cedă!) a jucătorilor şi a celor cu chef de mâncare, ca să dăm mai multe exemple. Marea majoritate a acestora mie îmi pare extrem de sesizabilă. Se îndoieşte cineva serios că există obligaţii patologice ce au de a face cu drogurile? Dacă după cum am susţiunut este prostesc să credem dependenţa de droguri este ceva care ne separă ce putem spune despre alte adicţii?

Şcoala de cercetători de care am vorbit ar spune că nu există nici unul şi o fii de acord că aceste obligaţii variate nu ar merita să fie concepute în termenii a două categorii discrete: droguri pe de o parte şi restul pe de cealaltă parte. Totuşi, acestea fiind spuse parte important pentru mine să resping un argument care a fost afirmat cu tărie de Peele: că nici o substaţă sau un obiect este ineret adictiv pentru toată lumea şi cred că avea dreptate. Dar faptul este că judecând după înregistrările istorice unele substanţe vor fii inevitabil adictive unor substanţe proporii ale populaţiei.

Mama nicotină este cel mai bun exemplu al nostru aici. Orice societate care a fost atinsă de tabac l-a consumat cu aviditate. Din câte ştiu, nu a existat nici o excepţie de la această regulă din vremurile lui Christofor Columb până în zilele noastre (deşi unele societăţi au fost mai rapide decât altele). Grupuri speciale de anume societăţi cum ar fii de exemplu mormonii din Statele Unite – ar putea crea enclave de succes ale nicotinei dar ei fac acest lucru în pachete izolate înconjurate de o societate de fumători mai mare.

[141] Peele, *Sensul dependenţei,* p. 102.

Este ajutător să ne reamintim că folosirea tabacului care are loc pe această scenă este aproape la fel cu dependenţa [adicţia] care are loc: 90% dintre toţi fumătorii nu pot decide de a folosii tabacul într-o zii şi nu îl mai folosesc în alta.

Alcoolul este un alt caz în acest sens. Am notat că alcoolul a fost abuzat în antichitatea romană şi bineînţeles a fost abuzat de atunci înainte. Gradul abuzului său a crescut şi s-a extins în diferite culturi şi perioade ale timpului dar adicţia şi dependenţa a rămas cu noi din vremurie antice şi până în prezent.

Cocaina şi morfina sunt relativ noi veniţi în acest joc şi folosinţa (şi abuzul lor) a fost mult mai puţin răspândită decât cel al alcoolului şi a nicotinei. Ca să judecâm după înregistrările istorice – este ispititor să spunem că aceste droguri au potenţial abuziv mult mai mic decât cel al nicotinei şi al alcoolului de atunci în anumite lucrări şi vremuri cu greu au fost abuzate. (În anii 1940, în Statele Unite ale Americii, cocaina era foarte puţin cunoscută). Totuşi, o linie rafinată a adicţiei totuşi mică există – aceste substanţe din timp în timp şi de prima dată când au fost secretizate până în prezent.

Am putea găsii o altă perspectivă până în prezent asupra a cât de adicticve au fost unele substanţe când ne uităm la societatea contemporană şi comparăm dependenţa de droguri şi alte consumuri care nu au nimic de a face cu drogurile După câte ne-am aştepta, nicotina este în capul acestei parade la fel de bine. Numai în Statele Unite 27% dintre adulţi fumează şi aceasta este una dintre cele mai mici rate între poparele occidentale.

Când ne întoarcem la un alt drog, alcool figurile de abuz sunt mult mai mici, dar încă perturbatoare. Probabil că într-o mediie consemnatoare undeva între 5 şi 10% dintre toţi bărbaţii din SUA ar putea foarte bine să fie definiţi alcoolici într-o anumită parte a vieţii lor.[142] Am crede că rata alcoolismului la femei este mai mică esitmând probabil jumate din rata bărbaţilor.

Privind la aceste lucruri putem să ne întrebăm că aceste dependenţe sunt cu unii şi implică droguri? Ei ce ziceţi de jocurile de noroc? Estimările din Britania şi State Unite ridică proporţia jucătorilor înrăiţi la jocurile de noroc undeva între 0,2% şi 10% din populaţie.[143]

Este vorba de anorexie nervoasă? Acestea efectează probabil 85% din populaţie şi figura bulinei ce ar putea fii undeva la 20%[144]. Se pare că nu exsită estimări ştiinţifice pentru pevelenţa naţională a exerciţiilor adicţiei dar o autoritate a ridicat numărul atleţilor dependenţi din Statele Unite la 2,5 milioane oameni.[145] În termeni largi, alergatul este exerciţiul care a fost cel mai studiat legat de adicţie; se pare că nu există nume pentru obligaţii de a realiza alte exerciţi. Dacă luăm o pură o opinie la întâmplare şi vom dubla figura alergătorilor pentru a mărturisii pentru oamenii dependenţi de înot, aerobică şi aşa mai departe, am putea estima că aproximativ 2% din populaţie este dependentă de mişcare şi exerciţii fizice.

Lista adicţiilor sau a dependenţelor este nesfărşită bineînţeles, dacă „voim să întidem termenul de adicţie” în lipsa de sens (privitul la TV? Somnul peste măsură am putea probabil să găsim unele practici care ar putea echivala numerele a adicţiilor de droguri. Dar dacă ne vom uita la dependenţele pe care le-am trecut în revistă este aparent că toţi nu afectează

[142] Marc A. Schuckit, Drogul şi abuzul de drog, ediţia a IV (New York, Plenum Medical, ediţia a IV-a, 1989), p. 265.
[143] C- C. Allkock, „Norocul patologic,” Jurnalul natural al neozeelandezilor de psihiatrie 20 (1980) 259-265.
[144] Agres, Whitek, „Probleme neobişnuite la tineri: prevalenţa estimărilor selecţiei nerefereţială adolescentină,” Analelle psihiatriei generale, 42, nr. 5, 1909, 487-456.
[145] Rchard Beyno, „Pericolele exercitării dependenţei,” San Francisco, cronici, 21 ianuarie 1991. şi interviu telefonic cu (12 septembrie 1999).

cum afectează dependenţa de alcool şi alcoolism după cum am văzut şi afectează probabil două dependenţe cronice am putea adăuga un număr mult mai mic pentru cocainã, heroinã şi restul.

Ca să sumarizăm există unele droguri care au asistat enorm de mult atracţia faţă de rasa umană pe parcursul timpului şi cel puţin în lumea contemporană în comparaţie cu alte dependenţe ce nu se bazează pe consumul de drog. Ceea ce putem deduce din aceasta este un simţ al problemelor biologice. Care este diferenţa dintre clară între dependenţa de droguri şi alte dependenţe? Drogurile au efecte biologice directe în timp ce restul nu au. Chemarea unui drog ca şi nicotina se pare că este ceva răspândit în toate culturile şi în toate vremurile când vedem aceasta pentru concluziile că nicotina are acest apel din cauza efectelor ei asupra unui lucru pe care toate culturile îl au în comun: trupul uman.

Acest lucru poate fii dureros de evident până când luăm în considerare faptul că există o şcoală de gândire care respinge viguros „toate noţiunile de determinism biologic" în abuzul de droguri. În acest sens, ce contează în abuzul de droguri? Înţelesul pe care el îl dă acestei dependenţe este primul şi mai apoi sunt circumstanţele individuale temepramentul său, rănile psihologice pe care le are.

La toate aceste concluzionări eu răspund cu amin; aceste lucruri contează: voi sumariza acest raţionament atlfel: dacă dependenţa de drog cere un fel de înţelegere între sine şi substanţă, atunci indivizii aduc cel puţin atât drogurilor cât drogurile aduc indivizilor.

Mediul înconjurător şi clasa socială au un efect nechestionabil asupra abuzului de droguri. În mai multe adicţii există un mare comportament de ripostă, de o imagine de cine vrea şi de o privire negativă. Stenton Peele citează aceasta când îl citează pe psihologul Isidor Chein, despre un drogat cu heroină de pe stradă pe care Chein şi colegii lui l-au urmat. Ca să parafrazez: „fără să fie ca şi ceilalţi, el nu a putut găsii o vocaţie, o carieră, o activitate plină de sens şi susţinută în jurul căreia să îşi centreze viaţa. În schimb el s-a legat de dependenţi de drog în jurul cărora să îşi poată construi o viaţă plină de sens şi rezonabilă şi la de de bine să îşi stabilească o indentitate, deşi una negativă.[146]

Esenţa acestuii argument legat de droguri este că cei care devenin dependenţi de droguri nu au o viaţă a lor în afară de droguri şi nu se mai pot debarasa de aceste substanţe. Evident acest fapt este adevărat. Nu este întâmplător că heroina şi cocaina umblă libere prin ghetourile lumii şi pe străzi fără nici o speranţă foarte mult ca şi apa de rău, în timp ce cei ce stau pe drum nu sunt deloc atinşi de aceasta? Cei 10,000 de pacienţi de care am vorbit mai înainte – cei care su renunţat la consumul de droguri odată ce boala lor s-a încheiat – au făcut aşa în sepcial fiindcă ei nu au vieţi pentru care să merite să trăiască.

Mai există un alt argument persuasiv legat de persoană (mediul despre droguri care are de a face cu cea ce am putea devenii prin investirea sineului în substanţă dependenţii ajung să creadă în substanţa pe care o folosesc cred în puterea ei şi acest imn doxologic ajunge să le influenţeze comportamentul.

Putem vedea ceasta în beţivul care care folosesşte alcoolul ca şi o scuză pentru a fii gălăgios şi revoltat sau în folositorul de cocainã care se găseşte pe sine excitat sexual când a adormit. Oamenii ajung să ofere diferite genuri substanţelor pe care le folosesc cu aceaste substanţe ei devin mai mult decât orice cei care au o tânjire. Apoi „puterea" drogului pe care o are asupra lor creşte în acest mod învederat ce ţine să folosească drogul. În factori

[146] Chein, „Funcţii psihologice ae folosinţei drogului," În Steinberg, „Bazele ştiinţifice ale dependenţei de drog. Citat în Peele, Sensul dependenţei, pp. 112-113.

motivaţionali ca şi acesta avem mi se pare mie concepte ce au mare utilitate în explicarea abuzului de droguri.

Totuşi, fiind de acord că aceste lucruri sunt sunt importante trebuie să fim grijulii şi să nu aruncăm copilul după ce i-am făcut baie cu apa de spălat. Mai simplu, avem nevoie să recunoaştem că substanţele în sine sunt improtante şi că de fapt unele sunt extrem de răsplătitoare. (Ori în absenţa lor pedepsitoare fără nici o referinţă faţă de investiţia sineului sau a probelemelor mediului.

Cum ştim aceasta? Ei se ştie că animalele nu folosec cocaină nu? Fumătorii din experimentele NIDA pe care i-am trecut în revistă mai înainte nu au ştiut ce drog era când li s-a dat aceasta prin injecţie în vene dar când a fost nicotina ei au început să o ceară la intervale precise, drogându-se pe sine într-un mod extrem de constant? Totuşi – ceea ce ei nu au ştiut – salina a început să curgă prin tub, dorinţa lor a devenit dezordonată şi a scăzut pe cum vremea a trecut. Abuzatorii de drog, multiplii, NIDA recrutaţi nu au avut nici o idee ce droguri aveau ei ca dozare, totuşi cele care le plăcea s-au dovedit că sunt chiar şi cele pe care le găsim că oamenii le abuzează în lumea reală.

Faptul că unele substanţe au o predispoziţie inerentă spre abuz nu face nimic de a le ridica importanţa alegerii urmare a variabilităţii individului. Dar avem nevoie să fim parte biologică; datorită acestora este imposibil să ne imaginăm condiţiile acestor sunstanţe să dispară deplin. Stanton Peele a fost foarte mult convins de acest argument de referinţă personală şi socială care se leagă de adicţie şi din aceasta el şi-a modelat noţiunea sa a acelei mai bune nădejdii a noastre de a aborda problema adicţiei. După cum scria el dimpreună cu Archie Brudlez: „cei mai buni antidoţi ai dependenţei sunt bucuria şi competenţa de a mai lua sau a îţi face plăcere în oameni, activităţi şi lucruri care sunt disponibile nouă! Competenţa ca şi capacitatea de a stăpânii părţi relevante ae mediului şi încrederea că acţiunile noastre fac o diferenţă şi încrederea pentru noi şi pentru alţii.[147]

Dar ce ne spune despre aceasta folosinţa tabacului? Dăi fără să fie asemenea heroină de exmeplu, este greu de crezut că marea majoriatet a fumătorilor fumează fiindcă văd lumea limitată. Marea lor majoritate stăpânesc foarte bine mediul lor înconjurător mai multe domenii sau arii protecţionale şi practica fumatului interferează mai puţin cu capacitatea lor de a se extinde mai mult. Dacă sensul unei vieţi limitate este crucial în a îi face pe oameni să se apuce de aceste practici dependente atunci în 1950, 50% dintre bărbaţii din Statele Unite sufereau de o afecţiune ca şi aceasta ca şi un precursor a faptului că s-au apucat şi au rămas cu acest obicei.

Peele a arătat destul de corect că mai multe adicţii sunt subiectul unui sindrom numit „maturizare forţată”: Abuzatorii de droguri pur şi simplu renunţă să mai i-a droguri când îmbătrânesc. Cea mai obişnuită interpretare este că anii de început ai dependenţei de drog aduc mai multă responsabiliatate şi aceste responsabilităţi îi ţin şi pe folositorii de droguri în formă. Dar Peele mai scrie că „atunci când oamenii eşuiază să depăşească dependenţa este fiindcă ei fie că nu sunt capabili să se dezvolte în anumite arii adulte sau să devină o parte a socializăii normale a omului.”[148]

Problema cu această legătură a faptului că tabacul este a) fără nici o problemă în dezvoltarea unor cuprinderi ale adulţilor ci adeverirea unei părţi integrate a reţetelor sociale şi b) nu se maturizează. La prima vedere nu este surprinzător că procesul de maturizare ce

[147] S. Peele cu A Brodsky, *Iubirea şi adicţia (dependenţa*) (New York, Taplingen, 1975). Citat de Peele sensul dependenţei, p. 157.
[148] Stanton Peele, *Îmbolnăvirea Americii: dependenţa: tratament ieşit din control* (Lexington, 21989), p. 253.

are loc cu alte droguri nu are loc cu nicotina. Este dificil deşi nu imposibil de a fii un dependent de heroină ce a dus o viaţă dependent de heroină şi a duce o viaţă responsabilă dar este destul de obişnuit să fie un fumător şi a curăţii curtea de iarbă sâmbăta. Astfel, există puţine lucruri din care aduţii şi care îi fac pe fumători să renunţe.

Dar dacă suntem mai atenţi mie mi se pare că putem învăţa de aici o lecţie. Dacă abuzul de droguri este motivat cel mai mult de afecţiuni sociale, economice şi personale, atunci de ce să nu vedem unele schimbări dramatice în prevalenţa fumatului pe cum oamenii îmbătrânesc? Forţele emoţionale sunt pe punctul de a schimba această tranziţie la fel de bine experineţele economice. Sub mulţumirile lui Peele ar putea că ne aşteptăm mai mult decât orice a unei mari prevalenţe a fumatului în anii primii datorită abundenţei problemelor emoţionale şi economice din acele vremuri.

În schimb ceea ce puteam vedea cercul fumatului este mai mult decât orice o constantă realtivă cu toate grupurile de vârstă. (Prin 1985, 29% dintre bărbaţi cu vârsta între 30% erau fumători).[149] În al doilea rând, vedem ratele crescând puţin pe cum adolescenţii devin tineri adulţi; mai apoi ratele scad pe cum se aproprie viaţa medie.

Ceea ce vâd aici este o obligaţie care este în mare măsură imnuă faţă de funcţiile pulmonare şi emoţionale. Aici mai pot vedea un fel de contarparte stabilită a experimentelor NIDA în care fumătorii s-ar putea doza pe sine cu nicotină doar apăsând pe un scripete. Ei au făcut tocmai acest lucru, cerând droguri la intervale prestabilite şi mai mulţi fac acest luru doar că ei îl fac de o viaţă. Dacă se droghează la 18 ani se vor droga şi la 40 şi 55.

Cei care nu se pot oprii ar putea sta cu acest obicei parţial din cauza limitaţiilor pe care le găsim în diferite aspecte ale vieţiilor lor – ei rămân cu acest obicei fiindcă a devenit un mod răsplătitor de a se lega de mediu. Dar ei fumează ca şi răspuns la aceste forţe fiindcă drogul pe care îl fumează este fără nici o îndoială puternic. El are marea capcitate de a răsplătii pe fumătorii care îl consumă şi îi pedepseşte când nu o fac. Dacă nu ar avea această putere folositorii nu ar sta prea mult cu această practică. Această parte este în mare biologică şi este nu este bine să acţionăm ca şi cum orice schimbare sau alteraţie în societate v-a stârnii predispoziţia adictivă a drogului cum este nicotina. Această ultimă propoziţie are mare importanţă când începem să ne întrebăm cum ar trebui să răpundem ca şi societate problemei abuzului de droguri.

Dacă după cum am arătat omaneii i-au droguri din mai multe motive, dintre care fiecare contribuie la o incriminare a motivaţiei obiceiului deducem că nu trebuie să eliminăm toate cele prezente de a stopa o anumită practică şi avem de eliminat numai o proproţie critică a lor. După cîte am susţinut dacă este adevărat că trebuie să punem mai mult accent pe biologie cercetând receptorii şi căile de circulaţie a nervilor de a concluziona dacă delimitarea drogurilor poate fii micşorată printr-o înţelegere suficent a efectelor drogului la nivel biologic. De fapt, cred că este o prioritate pe care o punem pe marca biologică este foarte bună fiindcă este singurul motiv care conţine o posibilă victorie în această luptă deşi şansele depline sunt puţine.

Cea mai relevantă întrebare este ce am putea face? Există o astfel de abordare care pare la locu ei şi cea mai bună, care apre a fii beneficială deşi atât de speculativă. Apoi mai există biologia: tema incognito pe harta noastră ca şi orice alt teritoriu neexplorat de potenţial şi valoare.

Ce nu funcţionează? Puterea stadiului sugestiv ţinut la pepesirea folositorilor şi eliminarea provizilor de droguri. Mai multe popoare au avut experineţe ample ci aceasta, dar

[149] Raportul general al medicilor, (1988), p. 572.

din cîte ştiu eu aceasta a funcţionat numai o singură dată: cu opium în China prin mila amabilă a comuniştilor după 1949. (Acolo pedeapsa pentru pentru a reîncepe folosirea drogurilor după cineva s-a lăsat cu execuţia). Istoria tabacului este plină de încercări întotdeauna nereuşite de a elimina în forţă folosinţa buruienilor amare. Interdicţia alcoolului în Statele Unite mai de vreme în secolul al XX-lea este probabil cel mai mare model modern de suprimare nebunească.

Aceasta nu însemană că puterea statului nu are un mic efect: în Statele Unite s-a consumat mai puţin alcool în timpul prohibiţiei avem motive să credem că puterea statală masivă folosită împotriva drogurilor din Statele Unite acţionează acum în genul unui acoperiş găurit: lucrurile sunt ele cu aceasta dar ar fii şi mai rău fără aceasta.

Totuşi, faptul este că abuzul de drogrui variază şi trepidează în societăţi indiferent de ce măsură sau sugestie s-ar crea de un guvern. În cel mai bun caz, puterea de stat afectează rezervele de droguri în cel mai bun caz, acţiune extrem de costisitoare asupra vieţiilor şi resurselor. Este mai mult un fel de încercare de a arunca apă pe clădiri ce ard în timp ce noi avem nevoie că vedem cauzele focului. Prospecte mai bune de succes sau de reuşită există cu eforturile de a diminua cercetarea de droguri. Fumatul de ţigări este un exemplu excelent în acest sens. În State Unite începând de la mijlocul anilor 1960, un grup de apărare a drepturilor sănătăţii, oficiali guvernmentali şi persoane particulare au avut curajul de a da în judecată o îndatorire de tabac ce costă mai multe bilioane de euro sau dolari americani şi a prietenilor implicaţi pentru a îi face pe oameni să renunţe la fumat. Succesul lor a fost uimitor şi ei nu realizat aceasta trimitând informaţia publicului.

Cu timpul aceşti oameni au făcut un caz lipsit de fumat dar de fapt ei se luptau cu un drog la scară mare. Vestea bună aici este că educaţia funcţionează. Vestea rea aici este puterea ei apare a fii diminuată şi greu de pornit; în timp ce în 1964 40% dintre adulţi fumau, în prezent fumează aproximativ 27% din populaţie. Ca şi număr schimbarea a fost uriaşă, dar ea lasă mult de dorit. Sindromurile educaţionale analoage au loc în legătură cu mai multe ale abuzuri de drog.

Este ceva legat de puterea poliţiei şi cererea de reducere legat de cea ce se leagă de consumul de droguri. Totuşi, ceea ce este recunoscut este că nevoinţa ar putea să ne ajute. Motivele noastre primare de a fii optimişti este că avansurile noastre reale au fost făcute în neurobiologia drogului în ultimii 20 de ani, în termenii generali cu descrierea unor receptori şi un fel ca şi ipoteză a mănunchiului cerebelului median. (Această teorie este bună şi plină de sepranţă şi trebuie să treacă de plin de sepranţă fiindcă poziţionează un singur mecanism ce este implicat în serioase doze de droguri).

Dincolo de toate acestea neurobiologia este ceva mai mult decât orice ceva pe care îl cunoaştem două avansuri subtile în cererea reducerii pentru droguri care au ieşit din farmacologie în forma gumei de nicotină şi metadonă. Aceste subiecte sunt recunoscute efectiv invective în mai multe feluri şi chiar unele produceri în anumite feluri. Dar suntem mult mai bine cu ei deâct fără ei.

A merge împotriva acestei veşti bune este stadiul cunoaşterii noastre referitor la biologia abuzului de droguri. Dumnezeu este cu adevărat în detaliile neurobiologiei şi oamenii de ştiinţă ce au lucrat în aceste domeniu stau împotriva unei complexităţi uimitoare. Nu suntem destul de aproape în a înţelege efectele drogurilor la un nivel primar al biologiei; a ajunge în timp că este greu cu o „abordare” ce are de a face cu drogurile.

Mai mult, unii ar putea susţine că această datorie este teoretic lipsită de sepranţă din moment ce ceea ce este cântat este probabil farmacologic pentru a face pe oamenii să

decline ceea ce vor să facă de mai multă vreme să se drogheze. Dorinţa unui glonţ magic este de mai multă vreme prezentă în afacerile umane dar în acest caz cântarea este scurtă, subţire, acest punct de vedere fiindcă ceea ce noi ne luptăm, nu este un duşman impersonal cum ar fii virusul polio ci chiar dorinţa mare din sine.

Mai mult există punctul de vedere că indiferent ce avansuri am face, ştiinţa în această parte de creatură neegală de droguri şi alţi antreprenori ai adicţiei. Acest lucru a fost foarte sigur în trecut: heroina a fost produsă pe scară largă şi marcată de începtuului secolului de compania Bayer (dar compromis de asprime) care acţiona parţial asupra crezuri sincere totuşi, greşite că noul drog ar putea ajuta la vindecarea de morfină., din acest punct de vedere, cercetarea ştiinţifică referitoare la acest subiect duce la un fel de apărare de sine a rasei braţelor farmacologice.

În cele din urmă, acest subiect a ajutat al ridicarea unor întrebări referitoare la controlul social. Este un lucru să dezvoltăm substitutele ale drogurilor cum ar fii metafora şi guma de nicotină. Totuşi este diferit să ne imaginăm că am dezovoltat un proces sau substitute care sunt ţintite la alternativa dorinţei umane. Voim această capacitate de urmă indiferent care ar fii beneficiile ei?

Toate acestea sunt provocări serioase dar nu este nici un caz imposibil să le depăşim. (Cum de noi am putea lua o substanţă oamenii funcţionali, neloviţi şi mulţumţi? Chiar şi aceste dificultăţi cred că trebuie să facem orice să ajungem să o înţelegem profund a tot ceea ce este biologia dependenţei fiindcă nu ar putea duce la beneficiile de care am vorbit. În termeni practici fac aici un caz al deciziei statisitice că creierul este câmpul de băitaie prim al războiului cu drogurile. O astfel de înţelegere mi se pare ar înghite să canalizeze oamenii mai bine în această luptă. Este clar că acum nu facem aceasta fiindcă mai multe fonduri ale guvernelor sunt pentru consumul de droguri.[150] Un avantaj în acest sens este munca în neurobiologie potenţialităţile de acţionare asupra bolilor umane vin în minte Parkinson şi Alzeinhamer la fel cum munca pe SIDA este extrem de greu de voluntariat în înţelegerea noastră a sistemului nostru imunitar.

Totuşi, dincolo de aceaste practici motivaţionale cred că ar trebui să luăm în considerare a dobândii această cunoaştere din motive de a ne fae aspiraţia şi potenţialul din uman. Dependenţa este o noţiune concomitent exotică şi înfricoşătoare fiindcă este foarte departe de experinţa noastră. Am putea alege să fumăm o ţigară sau să citim o carte dar numai ţigarea ne poate cere atenţia noastră. Dependenţa are de a face cu puterea cu cedarea a voinţei ca pirdere a sinelui. Fiindcă aceste droguri pot fii judecate şi în alte lucruri cum ar fii relaţii romantice de exemplu, aşa că nu este surprinzător că ne întoarcem la adicţie imediat şi repetat ca şi conceptul în descrierea fenomenelor şi de exemplu nu este suprinzător că ne întoarcem la adicţie repetat ca şi conceptul în descrierea fenomenelor ce nu au nimic de a face cu substaneţele clinice. Totuşi, noi ne întoarcem la droguri petnru a definii noţiunea noastră a dependenţei cu alte obligaţii care sunt considerate „adictive,” în conformitate cu cât lor le place dependenţa de droguri.

Din nefericire în societăţile noastre suntem mult mai puţin legaţi de adicţie, mai mult faţă de ciocolată sau opium ce sunt de obicei anunţate cu mult încăpăţinare; cu sensul că ar fii scoase de a face ceva numai uman. Aşa noi găsim tentaculele dependenţei în vremruile noastre moderne, care duc la poziţie a adicţiei spre dependenţa reală în sepcial cu cei care ca şi tineri sunt în special deja impresionaţi de imagine. Mult mai târziu, unii dintre ei învaţă

[150] Murray, E. Jarvick, Dilema drogurilor:; mai probe în cercetare,” Şitinţa, 750-13 octombrie 1990). p. 387.

că adicţia reală nu este o indulgenţă cum ar fii mai mult un ruj ci mai mult decât morice o condiţie blestemată.

Dar uman? La extremităţile sale, dependenţa de drog de mai multe ori nu este numai pierderea sineului autonom, ci este pierderea sinelui deplin. Între dependenţi există o zicală că în profunzime toţuşi cei care fumează sunt una şi aceiaşi persoană. Există doar o singură nevoie şi există numai o serie de activităţi ce trebuie să fie duse înainte; există doar o singură reacţie de a satisface nevoia. Personalitatea, intelectul interesele diferite – toate lucrurile care ne fac umani sunt de fapt îngheţate în premiza satisfacerii de sine.

Lucrurile sunt diferite cu nicotina în acest sens numai fiindcă ea este legată de ceea ce produce mai puţin toleranţe şi efectele ei imediate sunt mai puţin debilitate: chiar şi cu aceste diferenţe putem vedea în jurul marginilor folositoare de tabac. Să luăm în considerare că timp de mai multe secole aproximativ 33% din populaţie zilnic şi repetat s-a ofensat pe sine şi restul de 66% a fost prostită de inhalaera de fum şi de scuiparea înapoi a umorilor pulmonare pe toate străzile. Folositorii de tabac au depăşit prorpriul lor gen al înţelegerii de a fii trăind într-un decor uman şi au devenit un fel de maşinărie pusă în slujba acestui fel de nevoie.

În acest sens, abuzul de droguri a fost suficent fiindcă ca şi specie suntem destul de inteligenţi. Restul de deştepţi pentru a realiza că că mai bine de acum 1000 de ani opimiul putea stopa devenirea bolii; nu era destul pentru a controla pe mântuitorul pe care l-am găsit. Destul de deştepţi pentru a ne calma cu nicotina vom vedea că relxarea care v-a venii cu morfina şi cocaina ne cere a fii suficenţi de inteligenţi de a folosii potenţialitatea lor benefică numai în spre ceea ce este util.

Totuşi, acum avem o şansă a fii deplin înţelepţi. Avem şansa de asigura că toate lucrurile pe care le primim ca fiind cele mai umane – liberul arbitru, individualitatea, moralitatea nu sunt netezite de impusurile incoerente ce se întâmplă, mai toate drogurile de abuz au efecte potenţiale biologice aici în părităle pământeâne ale creierului dezvoltat de stimulii noştrii senzoriali. Procesul a continuat în schimbarea acestor efecte ale drogurilor ce sunt purtate în special cu o coroană adevărată adică creierul de sus pe care noi îl numi cerebel. Acesta este o întrecere la care trebuie să participăm pentru a dovedii cine suntem.

ADAOS

SFATURI PENTRU ABANDOARE

Acesta a fost foarte mult o carte despre fumat, ceea ce este un fapt de a spune că nu este destul de a mult oferit aici pe calea informaţiilor practice. În timp ce este ciudat să schimbăm caii, să călărim fără să ne oprim mi se pare cât se poate de amuzant să producem o carte care intră în atât de mult detaliu referitor la faptul de ce fumează oamenii fără să spunem mai multe despre subiectul cel mai crucial din fumat! Cum să ne oprim să nu mai fumăm? (După cum a spus o persoană pe care am cunoscut-o odată în Kansas, o persoană care ar scrie o carte despre fumat fără această informaţie despre fumat ar fii ca şi o barbă fără cap).

Prin umrare am scris în urmă toate cele necesare şi am adus la zii cunoaşterea despre renunţare pe care am adunat-o din cercătările ştiinţifice conduse în acest proiect.)[151] Sfătuind cum să renunţăm la fumat reafirm că este ceva care cere un exerciţiu în a lăsa oamenii într-o stare de probabilitate: nimeni nu poate spune dacă tehnicile de abandoare vor funcţiona pentru o anumită persoană. Din moment ce nu sunt doi oameni care să fumeze din acelaşi motiv, nu este suprinzător că nu doi oameni părăresc fumatul exact în acelaşi fel. Tot ceea ce poate face ştiinţa este să ofere o bază de a progresa: dacă face acesta este mult mai probabil că vei abandona fumatul decât dacă vei face altceva.

Cercetările ştiinţifice ne-au dat de veste cu mai mulţi ani în urmă că nici o singură tehnică de abordare a fumatului – de condiţionare a comportamentului sau droguri antinicotină sau orice altceva – am putea să ne aşteptăm să elimine acest obicei prin sine. Din câte se apre nu există nici o tehnică simplă care să fie atât de efectivă ca şi un întreg set de tehnici folosite în combinaţie.

Dar ce set? Aici este problema. Nu ca şi un adevărat sfat nu a fost enunţat dar de a îl lua în considerare şi a îl duce la inimă: interiorizându-l după cum spun sloganele de azi fiindcă contează. Ai puterea de a face aceasta. Următorul lucru pe care îl spune este să nu priveşti încercările de a abandona fumatul ca şi un fel de bătălie pe viaţă şi pe moarte. Probabilităţile sunt mari, foarte mari ca să îi i-a fiecăruia câteva încercări de a renunţa la fumat. Aceasta este aşa fiindcă pentru mai mulţi oameni este greu de abadonat fumatul. Dar renunţarea la fumat nu este diferită de nici un alt lucru diferit şi poate fii mult mai uşor prin practici şi cu învăţatul. Aşa trebuie să priviţi orice încercare de a renunţa: un exercţiţiu al învăţătiri. După o încercare onestă de a renunţa, o reîncepere a fumatului nu este nimic decât un „eşec” la fel ca şi lovirea unei mingi de golf al primului meci al cuiva.

De fapt, tot acest meci ar putea fii la fel de bun cu dezvoltare a unui meci de golf bun. De ce ai nevoie pentru a te juca golf? Ei, ai nevoie să îţi dezvolţi capacităţile de concentrare, de fixaţie şi de adaptare. La fel de bine ai nevoie să eviţi capcanele cum ar fii locurile şi micile aluviuni şi ai nevoie să eviţi copacii de care am vorbit.

Nu este deloc diferit cu stoparea fumatului. Ai nevoie să înveţi ceea ce funcţionează – foarte important – şi ai nevoie să înveţi ceea ce nu lucrează; ai nevoie să înveţi ceea ce se spune în situaţii dificile în care cel mai porobabil vei începe să fumezi.

[151] Tomotei P. Cordony, Prevenirea începerii fumatului în termenii nicotinei şi a dependenţei de ea: subeicte prezentate şi alte dicreţii, Jurnaluil drogurilor psioactive, 22, nr. 2 (aprilie iunie, 1940), 211-228.

Orice încercare de a te oprii din fumat este cea cea care îţi v-a permite să renunţi pentru totdeauna şi orice încercare ar trebui făcută cu idea că o abstinenţă permamentă este un lucru ce poate fii realizat deplin. Dacă este greu să realizezi acest lucru, te rog aduţi aminte că ai făcut multe „progrese” şi nu este nimic rău cu tine că nu ai reuşit într-un anume fel sau încercare. Ar trebui să iei ceea ce poţi din oful tău, ceea ce ar însemna foarte mult. Când ai fost ispitit să fumezi? De ce ai fost ispitit să fumezi? Ce poţi învăţa din aceasta pentru efectul următor? (care v-a venii în curând?) a judeca din experinţa altor sute este mai rău de cât nefolositor pentru fumătorii care „alunecă” în a se învinovăţii pe sine pentru aceasta. Cei mai mulţi fumători renunţă în cele din urmă şi stau o bucată de timp mişcâdun-se înainte şi înapoi. Aceasta ar putea fii un fel de bine fiindcă putem învăţa din experienţă.

O întrebare pentru toţi cei care vor să renunţe la fumat este: fac asta eu însumi sau caut ajutor? Pentru ghidarea pe care o oferă 85% lşa 95% dintre fumătorii care abandonează fac aceasta pe cont propriu. Ar fii rezonabil pentru cei care renunţă prima dată şi ei se adaugă celor care sunt majoritari şi prin urmare vor să apese pe trăgaci fără nici un ajutor. Pe de altă parte, măsuraţi 12 luni ratele celor care abandonează ce sunt puţin mai rele pentru oamenii care fac încercări de a abandona prin sine comparativ cu cei care caută ajutor de sepecialitate. Din moment ce aici facem pariuri: sfatul pe care îl dau este următorul: dacă este una dintre încercările tale iniţiale de a renunţşa la fumat, încearcă să renunţi repetat totuşi, numai pentru a te întoarce la fumat, atunci probabil că ar trebui să te gândeşti să te alături unui program.

Dacă există un program pentru tine, întrebarea este care este acela? Astfel, există mai multe companii naţioanle care au programe în comunitate: societatea de cancer, societatea de sănătate a plămânilor şi mai multe Biserici reprezentative. Pentru a afla dacă aceste societăţi au sau nu roganizaţii sau grupuri programate pentru renunţarea la fumat pur şi simplu dă-le un telefon.

Dacă decizi că vrei să faci aceasta pe cont propriu există ceva care trebuie făcut în avansa mai înainte de a renunţa la fumat. O întrebare pe care ai putea să ţi-o ridici este: cât de mult vreau să fac asta? Dacă răspunsul este că nu ştii încă sau nu te-ar deranja să te opreşti, atunci ai vrea să reconsideri şi să aştepţi până ai o dorinţă puternică de a renunţa. Motivaţia este extrem de importantă şi ai putea să îţi faci ţie un rău intrând în acest proces nepregătit. Dacă dorinţa ta de a renunţa este mică şi se schimbă cu mult pe o perioadă de timp mai lungă, atunci probabil ar trebui să faci o mică încercare din moment ce această perioadă de timp ar putea fii la fel ca şi prima. Dar dacă motivaţia ta se precipită şi se perindă mai mult timp totuşi, atunci ar trebui să aşteptaţi până când vine un moment potrivit mai înainte de a continua.

La fel de bine ai vrea să te mai şi întrebi: de ce vreau să renunţ? O noţiunea confuză şi generică este că fumatul nu face bine pentru tine şi sănătatea ta nu este de folos aici. I-ai o bucată de hârtie şi scrie pe ea motivcele pentru care vrei să renunţi. Poate aceasta să uşureze pentru tine lucrurile? Te v-a face mult mai atractiv? Cu ce cost? Eşti îngrijorat de ce efecte ar păutea avea asupra copiilor tăi? Gândeşte-te la toate aceste lcururi şi scriele pe hârtie; trebuie să ştii foarte bine de ce vrei să faci acest lucru.

Priveşte aceasta ca şi o încercare, o luptă! Ai un duşman, care este fumatul. Ca şi în orice încercare este folositor să ştii cât mai mute despre opoziţie mai înainte de a intra în luptă. Ce ştii despre propriile tale obiceiuri de fumător? Când fumezi prima ţigare a zilei ce zici? Care sunt primele ţigări ale zilei după care tânjeşti, care sunt pur şi simplu plăcute şi pentru care eşti indiferent? Cunoaşteţi propriile tale obiceiuri de fumător; ar fii de ajutor dacă

ţi-ai face o înregistrare a ţigărilor pe care le fumezi pe zii, adică unde şi cum au fost ele fumate şi a le da fiecărora un loc potrivit în însemnarea ta. Care este costul obiceiului tău? A ştii mai multe despre aceasta îţi poate face numai bine.

Ce ar mai trebui să includă planificarea ta? Ei gândeşte-te la ceea ce v-a urma în viaţa ta şi cum vei reacţiona cu abandonul fumatului. Din moment ce este foarte posibil o problemă cu greutatea (despre care voi vorbii imediat) este bine să ştii că nu este potrivit să renunţi chiar în ziua crăciunului. Stresul v-a fii un mare duşman aşa că nu vrei vrea să renunţi în săptămânile în care un program sau un proiect important este necesar la servici.

Apoi ai putea beneficia de a folosii o strategie cunoscută ca şi „renunţarea la nicotină" care simplu înseamnă reducerea cantităţii de nicotină pe care o foloseşti înlocuind marca de ţigări pe care o foloseşti de câteva ori o perioadă mai lungă de timp, să zicem 3 săptămâni, de fiecare dată recurgând la o marcă ce conţine mai puţină nicotină, toate acestea duc până în ziua în care vei renunţa deplin.

Acum după câte am văzut, fumătorii pot foarte bine să treacă prin efectul cătranului şi a ţigărilor de nicotină prin acoperirea găurilor perforate în jurul filtrului prin a lua fumuri mai mari şi mai adânci prin a fuma până la muc şi aşa mai departe. Chiar şi în cele mai bune intenţii este puţin probabil că vei face ceva din acestea compensat. Totuşi, ar trebuii să îţi reduci canitatea de nicotină în timpul cumpărării ţigărilor cu câteva mai puţin şi mai mici cantităţi de nicotină.

Cum poţi calcula rata renunţării? Foloseşte un sistem de procente. Uită-te la cantitatea de cătran şi de nicotină din ţigarea de acum. Apoi în primele săptămâni ale abandonului cumpără o marcă ce este mai jos de 30% în a doua săptămână mergi la 60% şi în a treia sătpămână mai taiae până ajungi la 90%. (toate acestea presupun că nu ai fumat „ultrauşor" ţigările ceea ce nu îţi lasă loc să abandonezi).

Făcând aceasta nu numai îţi v-as uşura abstinenţa ci te v-a face mult mai conştient de fumat (atunci când vrei ţigările şi aşa mai departe, ceea ce ar trebui să fie de ajutor). Există o altă tehnică ce te poate face conştient de o trăsătură anume a fumatului: cât de murdar este. Fă aceasta în cele două săptămâni mai înainte de arenunţa: aruncă toate toate într-un pahar curat şi după o săptămână sau mai multe, umple lucrul de jumate cu apă, continuă să arunci mucuri până în ziua în care ai renunţat şi ţine paharul la un loc vizibil, chiar şi după ce ai renunţat. Apariţia lui şarmantă ar trebui să fie o inspiraţie pentru tine pe care tu o abandonezi şi te abţii.

Mai mult, mergi la doctorul tău şi i-a o prescripţie a gumei de nicotină. La vremea când eu scriu aceasta o dezbatere amplă are loc în comunitatea de cercetare a acestui produs şi efectele sale benefice: ar trebuii să taie simptoamenele de renunţare pe care le simţi şi ar trebui să fie de ajutor în a te susţine să te îngraşi. (Guma ar trebui să fie de mare ajutor în reducerea câştigului de fumuri dacă ai fii tins să fumezi în timp ce este activ. Acestea nu sunt efecte inconsiderabile. O mare parte a fumătorilor pot trece prin primele lor zile ale renunţării şi guma de nicotină ar putea să îi ajute. Combinaţie a efectelor abstineţei poate trage înapoi pe mai mulţi oameni la fumat după ce au încercat să renunţe. Este posibil să ai multe probleme dacă vrei să renunţi cu guma de nicotină şi nu trebuie să încerci fără ea.

Medicul tău ar ar trebui să te sfătuiască să foloseşti guma de nicotină – de câte ori să o folosşeti şi la ce interval. Nu accepta o conferinţă de 15 secunde referitor la aceasta la telefon ci mai bine întâlneştete cu medicul faţă către faţă sau roagă-l să îţi dea el un telefon cât mai mult poate despre cum să o foloseşti. Cu cât mai multe sfaturi primeşti, cu atât mai mult guma este un ajutor efectiv pentru tine.

Luată aici câteva lucruri ce ar trebui să ţi le spun despre gumă în cazul în care doctorul nu ţi le va spune. Mai întâi, când o primeşti foloseşte-o obişnuit. Acest sfat nu este atât de ridicol cât ar părea, mai întâi iei guma apoi o mesteci. În al doilea rând nicotina din gumă intră în sângele tău din gură şi nu prin stomac. Nu face nici un bine că mesteci sucul produs de gumă. În al treilea rând, consumă orice cu excepţia apei plate, până când mestecarea gumei o v-a face total inefectiv. (Cafeaua cu băuturile de carbonat cu sucuri de fructe crează un mediul pH în gură ce ţine nicotina departe de a fii absorbită. Aşteaptă 15 minute după ce ai mâncat sau ai băut orice mai înainte de a începe să mesteci guma şi mai apoi nu bea până ce nu mesteci.

În faza de pregătire, fixează-ţi o zii definitivă a abandonului şi mai apoi nu maimuţării. Ziua în care vei renunţa înseamnă ceva; trebvuie să acţionezi în conformitate cu ea. Ai putea să îţi faci publică intenţia de a abandona ca şi o metodă de a asigura un efect sigur ce v-a începe într-o anume zii: spune-le pritenilor şi colegilor de muncă ce intenţionează să faci.

În cele din urmă ar fii bine numai să nu modifici dar să şi îţi faci o listă cu cei ce te-au susţinut. Când îi zici soţului, prietenului, partenerului sau colegului de intenţia de a renunţa spune-i că s-ar putea să fii iritat, indispus, probabil chiar deprimat o perioadă de timp şi ar trebui să le ceri să te înţeleagă. Cercătările au arătat clar că acest gen de metodă poate fii foarte de ajutor: de ce să nu îl foloseşti şi tu?

Cei care au pus în practică idea de a cere ajutor ar putea avea un grad mai mare al reuşitei ce o au de învăţat aici: a fii deştept te poate ajuta mult mai mult în acest efect decât a fii puternic. În timp ce voinţa de renunţare este controlată, ea este probabil cea mai puţin importantă arie în orice arsenal al renunţării la fumat. În munca ce o ai de făcut voinţa de putere nu v-a fii necesară şi ea interacţioenază cu alte puteri de a nu merge atât de departe. Gândeşte-te pa faptul că ai de cărat mai multe cărămizi cu o roabă. Ai putea să duci cărămizile una câte una, dar ar fii mult mai bine să le duci cu roaba. Ţelul tău este de a nu mai fuma, nu să dovedeşti cât de puternic eşti.

Această condiţionare îţi v-a fii de folos, când vei ajunge la ziua amabandonului deplin. Ce zii ar trebui să fie aceea? Iată aici o sugestie! Ia-ţi o zii de la finalul săptămânii în care poţi sta rezoinabil afară din casă fâcând lucriuri plăcute. Acest sfat urmează după câteva principii, pe care ai vrea să le faci în tot efortul tău.

Mai întâi aduţi aminte de capitolul 5, în care am spus că în timp ce unii folosesc drogurile pentru a se droga fumătorii vor la fel de mediu pentru drogul pe care îl aleg. Dacă te gândeşti la el, se poate face cu orice te scoate din centru şi te faci din nou că fumezi. Ca să mergem în extreme, tensiunea ciognitoare de la masă s-ar putea să te tragă într-o anume parte, dar un timp extrem de exuberant, un cluck rock te poate trage în altă parte. În orice caz, răspunsurile pot fii: am nevoie de o ţigară. Mai multă vreme după ce ai renunţat la fumat ceea ce trebuie să faci este să eviţi extremele emoţionale în orice direcţie. În emoţiile în orice diercţie, starea ta este o relaxare scurtă şi o stimulare.

Principiul al doilea are de a face cu ceea ce am văzut în capitolul 10 despre condiţionarea comportamentului. Să ne reamintim că oamenii ajung să asocieze fumatul cu anumite obiecte. Tu fumezi totdeauna în timp ce îţi faci rebusul? Este foarte probabil că dacă vei începe să lucrezi la un rebus îţi v-a venii poftă să fumezi. La fel dacă te pui pe canapeaua ta preferată şi o să începi să te uiţi la un meci de fotbal dacă obişnuiai să fumezi în acea situaţie. Aşa se întâmpălă în cele mai mule cazuri.

Aceasta este o problemă din moment ce ţie vrei nu vrei îţi plăcea să faci acele lucruri ori aveai nevoie să le faci. Cum trebuie să te comporţi acum? Ei, încearcă să alterezi acele

lucruri doar puţin. Stai în alt scaun în timp ce te uiţi la footbal. Fă rebusul afară pe prispa casei şi i-a autobuizul la servici.

După câte vezi ceea ce faci aici este o cale pentru tine în viaţă – o cale ce nu este parată cu această boală de a te lega de tot ceea ce excită mediul tău nativ. Nicotina a fost o cale atractivă de a sta legat de toate aceste lcururi; a însemnat ceva pentru tine. Dar acum s-a încheiat. Acum eşti doar tu şi activităţile şi obiectele din viaţa ta fără de nici un intermediar.

Ca şi o problemă practică, obligaţia de a fuma poate fii privită numai de activităţile ce au fost echivalate cu fumatul şi de orice „aluzie" la fumat. Priveşte scrumiera, la fel de bine priveşte şi chibritele. Aşa că? Renunţă la toate lucrurile din casa ta şi de la muncă care sunt dicert asociate cu fumatul. Aruncă ţigările, dar la fel de bine aruncă şi bricheta şi scrumiera.

Ar fii ispititor să spunem că oamenii care au soţii sau prietni ce fumează ar vrea să se lipsească de acestea dar sunt puţine evidenţe în acest sens. Nu este clar dacă faptul că avem puterea de a fuma măreşte gradul de a fuma. Cel mai bun sfat dacă eşti în această situaţie este de a ajunge la o înţelegere în avans cu partenerul tău, cum că el s-au ea nu v-a fuma în prezenţa ta.

Sfatul referitore la ce să facem cu prietenii care fumează este mult mai direct: încearcă să îi eviţi o perioadă. Cel puţin fii sigur că ei nu fumează când tu eşti în jur. Oamenii care au prieteni care fumează sunt evident într-un risc mai mare de a începe din nou.

Acest lucru nu este surprinzător, din moment ce în probabil jumate din episoadele de început ale fumatului exfumătorii îşi i-au ţigările de la un alt fumător. (Nu fiindcă o ţigară a fost cerută lui , totuşi el de obicei cere una). Aproximativ 75% dintre toţi cei care încept să fumeze din nou au loc în situaţii în care cineva sau careva fumează lângă fostul fumător. Mesajul de aici este clar: stai de parte de medii und se efumează. (Barurile şi crişmele sunt locuri foarte bune de evitat, fiindcă acolo nu numai se fumează dar se şi consumă alcool care slăbeşte rezistenţa la ispită).

Ar trebui să fii conştient că tu nu trebuie să experimentezi absitenţa în două faze distincte: renunţarea care durează faze distincte: renunţarea care durează două săptămâni şi mai apoi absitenţa deplină care ar fii probabil mai puţine serii, dar în mai multe feluri. Shiftman şi colegii lui au condus un serviciu telefonic numit Linia dintâi, ce a voit să îi ajute pe foştii fumători ce au început din nou să fumeze. În consilierea omaneilor care au sunat Shiftmann şi colegii lui nu au fost capabili să afle mai multe despre condiţiile în care fumătorii au fost ispitiţi să reînceapă din nou şi ce răspunsuri ar fii efective să îi ţină departe de a începe din nou.

Am revăzut deja că unele dintre condiţiile generale care cel mai probabil ne duc înapoi la fumat: stadi psihologice, a sta în jurul fumătorilor şi aşa mai departe. Shiftmann şi colegii săi totuşi, de a spune mai multe referitor la aceste lucuri. Ce alte condiţii, ne-ar duce la reînceperea fumatului?

Un motiv al reînceperii fumautlui ar fii stresul. Jumate din cei care au sunat la comapnia lui Shitman au spus că au a reînceput să fumeze în condiţii de stres. Totuşi, statutul este doar un simţământ într-o constelaţie întreagă de emoţii negative care ajută la pronunţarea începerii fumatului? Mânia, fustrarea şi depresia sunt altele. 75% dintre cei care au sunat la compania lui Shiftman şi au raportat un fel de emoţie negativă ca şi un antecendent imediat după criză. Studiile de specialitate au arătat că fumatul este extrem de tradător.

Aceste emoţii sunt înşelătoare în două situaţii: din singur acasă – fără să facă nimic şi fiind la muncă în sepcial sub presiune psihică. Neliniştea şi fataliattea sunt stadii frecvente ce duc la criza de a fii singur acasă este o situaţie de depresie.

Totuşi, dispoziţiile pozitive pot fii foarte particulare. Mai mult de jumate dintre cei care au sunat la compania reînceperii de fumat au avut o criză mai înainte de a începe de a fuma: aproape 20% au băut alcool şi aproape 29% au băut cafea. Multe dintre aceste situaţii au loc acasă evident dar o seară a prietenilor poate însemna o combinaţie înşelătoare: mâncare companie şi alcool. Când fostul fumător se simte bine, aceste amintiri ale fumatului devin importante. Cînd ne uităm la toate aceste situaţii pozitive şi negative este evident că marea lor majoritate nu pot fii evitate. (A muncii? A mânca? Ce poate face un om?)

Ceea ce avem de făcut este să învăţăm să ne adaptăm. Shitmann a găsit că 70% dintre fumătorii care dau un răspuns într-o criză, nu încept din nou să fumeze în timp ce 18% dintre cei care persevereză cu un răspuns reuşesc să se abţină.

Ce este un răspuns de adaptare? Shifter le divizează în două genuri: congnitiv şi comportamental, ceea ce am face să îl considerăm simplu pe de o parte a gîndii şi de pa alta de a face. Care sunt unele mecanisme ale gândirii? Gândeşte-te cât de mult îi v-a beneficia organismului tău să nu mai fumezi şi cât de deunător îşi este să fumezi. Mută-ţi atenţia la altceva decât numai să te gândeşti la fumat. Sumarizează din nou din motivele pentru care ai renunţat.

Dar ce facem cu mencanismele de comportament? Ei, există întotdeauna o ieşire din situaţie. Ridică-te de la masă şi părăseşte întâlnirea o perioadă. Aduţi aminte că este mai bine să fii deştept decât puternic. Ce părere ai dacă ţi-ai lua şi o bombonieră cu tine? Concentrează-ţi antenţie pe altceva. Joacă video pe calculator mai iute şi fă altceva de mâncare. Fă exerciţii fizice să te menţii în formă.

Referitor la acestă sugestie adu-ţi aminte de câte binefaceri îţi pot aduce aceste lucruri. Când vei renunţa la fumat vei avea probleme cu stresul, greutatea, lipsa somn şi chef de ţigări. Te pot ajuta exerciţii fizice cum ar fii înotul şi atletismul. Acestea taie din greutate şi avem motive întemeiate că toate acestea cresc capacitatea de muncă, aduc lipsa de somn şi ne pun în bună dispoziţie. Mai mult exerciţiile evidente ale unui mecanism bun al împrovizaţiei din moment ce este dificul să aprindem o ţigară fugind.

Chiar şi aşa exerciţiul nu are prea multă influenţă din moment ce îl poţi face de câteori vrei şi în mai multe medii. Aşa că ai putea să îţi dai seama de unele aspecte ale comportamentului ce pot fii asumate oriunde şi în orice oră. Care au un efect generalizat în reducerea stresului. Mă gândesc aici la o respiraţie adâncă cu ochii închişi – probabil cel mai bun lucru într-o situaţie de criză imediată şi de meditaţie. Nici una nu este greu de realizat şi nici una nu poate fii folosită în timp ce şedem pe scaun.

Un lucru important de a recunoaşte absitenţa şi imporvizaţia este că în timp ce criza revine din nou, mecanismele de adaptare par mai puţin folosite. Ceea ce avem de a face aici este să fim curajoşi şi să ne adaptăm. Să pui motivele pentru care nu mai vrei să fumezi într-un portofel sau o genată pe care o porţi cu tine. Aşa nu vei fii prins nepregătit când o să îţi vină din nou să fumezi.

Să ne reamintim că am început această dicrecţie cerându-le fumătorilor să părăsească orice încercare eşuată de a renunţa ca şi un fel de ocazie de a învăţa. Ceea ce am sumarizat cel mai evidente este ceea ce ar putea fii aparent în exerciţiul său de învăţare că cele mai importante două întrebări sunt: când am fost ispitit să fumez? Ce motive m-au făcut să încep din nou? Cu cât vei fii mai sintentic în căutarea acestor informaţii cu atât mai bine.

În cele din urmă nu există nici un motiv pentru care fostul fumător care are o ţigară să aibă mai multe. Fumatul unei ţigări este tocmai aceasta. El nu o să aprindă în tine nevoia de a fuma mai mult. Nu te prostii pe tine însuţi. Treci peste asta şi continuă.

Multe dintre lucrurile pe care le-am sugerat aici de a nu merge la baruri, a face altletism şi de a evita întâlniri cu prieteni fumători sunt la fel de bune ca şi a face un duş rece. Dar gândeşte-te bine la ce faci când ai renunţat la fumat. Părăseşti acum ceva care ţi-a oferit lucruri care îşi făceau plăcere: calm , buna dispoziţie şi o reducere a ceea ce părea dăunător. Din nefericire fumatul ţi-a dat o dependenţă, costuri financiare, zăpuşeată şi o mare probabilitate a unui mormânt timpuriu.

Ceea ce este important este că tu totuşi vei mai avea calmul şi alertul şi descreţirea chiar şi după ce ai renunţat la fumat şi ceea ce este bine este că faci aceste practicvi prin practici mari de viaţă şi nu prin cele care sufocă. Lucruri cum ar fii exerciţile şi meditaţia nu ar trebui să fie o muncă grea pe care am asumat-o în lipsa fumatului ci mai mult ca şi o parte a transformării sinelui, o transformare în care tu te vei lega din ce în ce mai mult de lumea ta prin lucruri mai mult sau mai puţin patologice.

Dacă eşti ca şi restul oamenilor cu cât înaintezi mai mult în abandon cu atât mai puţin frecventă v-a devenii tânjirea ta şi aşa că foarte curând nu vei mai fuma. Fumatul v-a devenii un obiect din ce în ce mai mic în lumea ta internă, ca şi cum ar fii o linie a oraşului pe care o privire direcţionată se aruncă pe cum te depărtezi de mal cu o corabie sau un vapor.

Munca ta s-a încheiat când te vei găsii într-o zii într-o situaţie pe care o ştiai în trecut foarte particulară pentru o nouă începere a fumatului. Ar putea să fie uimitor că nici nu te-ai gândit să mai aprinzi o ţigară şi nici nu te vei mai gîndii să îţi aprinzi una. În momentul acela îşi vei da seama că cu adevărtat căpitanul ambarcaţiunii eşti acum tu.